

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

時津町

学校・調理場名

時津町学校給食センター第一調理場

料理名	献立名：ごはん 牛乳 豚汁 あじフライ ひじきの炒り煮	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精米 牛乳 牛乳 豚汁 豚肉 ジャガイモ 大根 ごぼう にんじん 板こんにやく 冷凍豆腐 深ねぎ 麦みそ だし用煮干し だし昆布 水 あじフライ あじフライ 揚げ油 ひじきの炒り煮 ひじき 鶏肉 揚げかまぼこ 油揚げ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ 酒 油 水 みかん	110 g 206 g 20 g 33 g 20 g 8 g 13 g 16 g 20 g 2.5 g 14 g 1.3 g 0.26 g 130 g 50 g 1.7 g 13 g 7 g 2.6 g 11 g 2 g 2.6 g 0.5 g 0.5 g 0.5 g 1 個	【豚汁】 1 煮干しと昆布でだしをとる。 2 大根、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、ごぼうはそぎ切り、深ねぎは小口切り、こんにやくはサイコロに切る。 3 材料は火の通りにくいものからだしの中に入れ、煮る。 4 火が通ったらみそを溶き入れ仕上げる。 【あじフライ】 1 あじフライを油で揚げる。 【ひじきの炒り煮】 1 ひじきを水で戻す。 2 鶏肉は1cm、揚げかまぼこは1×3 cm、油揚げも同じ大きさに揃えて切る。にんじんは細切りにする。 3 油で鶏肉を炒め、順に他の材料を炒めていく。 4 水を加え、しばらく煮る。 5 調味料を入れて、しばらく煮て、仕上げる。



【特徴】

冷凍豆腐、あじフライ、揚げかまぼこ、油揚げなどの加工食品も原料もしくは製造が県内のものを使用しました。油揚げは、地元時津町の豆腐店で製造されたものです。