

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

波佐見町

学校・調理場名

波佐見町立学校給食センター

料理名	献立名：ごはん、牛乳、県産みそ汁、きびなごのごまフライ、酢の物、納豆	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 県産みそ汁 厚揚げ 大根 えのきたけ ほうれん草 麦みそ 煮干し 水 きびなごのごまフライ きびなごごまフライ 揚げ油 酢の物 きゅうり 乾燥わかめ にんじん 酢 砂糖 薄口しょうゆ 納豆 いきいき納豆	80 g 206 g 30 g 20 g 10 g 10 g 12 g 3 g 120 g 30 g 25 g 0.5 g 3 g 2 g 1.5 g 1.2 g 30 g	【県産みそ汁】 1 煮干しでだしをとる。 2 厚揚げは油抜きして1.5m角に切る。 3 大根はいちょう切り、えのきとほうれん草はざく切りにする。 4 だし汁に大根を入れ煮立て、やわらかくなったら、えのきたけと厚揚げを加える。 5 麦みそを溶きながらいれ、仕上げにほうれんを入れる。 【きびなごのごまフライ】 1 揚げ油を170℃に熱し、さばを揚げる。 【酢の物】 1 わかめをサッと水に戻す 2 きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。 3 わかめ、きゅうり、にんじんをそれぞれにゆでて、調味料であえる。



〔特徴〕

厚揚げは、地元の豆腐屋さんが県内産の大豆を使って作ってくださいます。
 麦みそも、県内産の大豆を使用し、地元の加工所で作ってくださっています。