


県内まるごと長崎県給食

市 町 名 諫早市

学 校 ・ 調 理 場 名 諫早市西部学校給食センター

料理名	献立名：ごはん、牛乳、豚肉と大根のべっこう煮、さばの照り焼き、ひよつつの酢の物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 75 g 強化米 0.2 g 牛乳 牛乳 206 g 豚肉と大根のべっこう煮 豚肉 25 g 厚揚げ 30 g 大根 80 g にんじん 15 g サラダ油 0.8 g 砂糖 3 g こいくちしょうゆ 5 g うすくちしょうゆ 1 g みりん 1 g 酒 1 g 水 35 g さばの照り焼き さば切り身 50 g こいくちしょうゆ 4 g 砂糖 3.5 g みりん 1 g でん粉 0.25 g 水 8 g ひよつつの酢の物 ひよつつる 20 g きゅうり 20 g 食塩 0.2 g 酢 2 g 砂糖 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g		【豚肉と大根のべっこう煮】 1 材料を切る 2 サラダ油を熱し豚肉を炒める。 3 大根、にんじんを入れ水を加え煮る。 4 途中調味料を加え、厚揚げを加え煮含める。 【さばの照り焼き】 1 たれをつくる。 2 さばは素焼きする。 3 焼きあがったさばにたれをかける。 【ひよつつの酢の物】 1 ひよつつるはボイルし冷却する。 2 きゅうりは輪切りにし、ボイルし冷却する。 3 調味料を合わせひよつつるときゅうりを和える。
		

〔特徴〕

旬の時期にとれる食材を選び、献立を決定しました。また、ひよつつるなど季節を選ばず使用できる食材を活用しました。