

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 対馬市

学 校 ・ 調 理 場 名 美津島学校給食共同調理場

料理名	献立名：森のたからものカレー、牛乳、ごぼうサラダ、つつみかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		【森のたからものカレー】 1 生姜はみじん切り、セロリーは薄くスライス、さつまいもは一口大、たまねぎは乱切り、にんじんはいちょう切りにしておく。 2 さつまいもはスチコンにかけておく。 3 鍋にサラダ油を熱し、イノシシ肉・シカ肉、塩、こしょう、にんにく、生姜、セロリー、カレーパウダーを入れて炒める。 4 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。 5 水を加え、具材に火が通ったら、カレールウケチャップ、すりおろしりんご、ウスターソースを加え、味を調える。 【ごぼうサラダ】 1 ごぼうはささがき、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにしておく。 2 ごぼうにこいくちしょうゆ、砂糖、料理酒で下味をつけて、冷却する。 3 他の野菜も加熱して冷却しておく。 4 冷却した野菜に調味料で味付けする。
米	75 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
森のたからものカレー		
イノシシ肉	10 g	
シカ肉	15 g	
赤ワイン	1 g	
食塩	0.1 g	
こしょう	0.01 g	
カレーパウダー	0.08 g	
にんにく	0.25 g	
生姜	0.25 g	
セロリー	2 g	
さつまいも	40 g	
たまねぎ	50 g	
にんじん	20 g	
サラダ油	0.5 g	
カレールウ	15 g	
ケチャップ	2 g	
すりおろしりんご	4 g	
ウスターソース	2 g	
水	80 g	
ごぼうサラダ		
ごぼう	20 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
砂糖	0.8 g	
料理酒	0.4 g	
きゅうり	15 g	
にんじん	10 g	
ホールコーン	7 g	
いりごま	1 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
サラダ油	2 g	
砂糖	0.8 g	
つつみかん		
みかん	1 個	



〔特徴〕

森のたからものカレーは、ジビエとさつまいもを使用した対馬の自然の豊かさを守るカレーライスです。ごぼうサラダには、峰町賀佐で収穫された繊維が柔らかく、香りが高い賀佐ごぼうを使用しました。みかんは、厳原町豆酸で栽培されているつつみかんです。SDGs 15の「陸の豊かさを守ろう」をテーマとし、対馬島内の給食に登場しました。