

県内まるごと長崎県給食

市	町	名	壱岐市
調	理	場	名
			壱岐市学校給食センター

料理名	献立名：ぶりのおまぜ、牛乳、ひきとおし、みそよごし		
材 料	分量(1人分)	作 り 方	
ぶりのおまぜ		【ぶりのおまぜ】	
精白米	70 g	1 しょうがはみじん切り、にんじんはささがき、いんげんは1cm程度に切る。	
ぶり	20 g	2 米をややかために炊く。	
しょうが	1 g	3 調味料を火にかけ、しょうが・ぶりを加えて加熱する。	
にんじん	10 g	4 にんじんを加え、ぶりを崩しながら煮る。	
いんげん	5 g	5 いんげんを最後に加えて、味を調える。	
こいくちしょうゆ	3.2 g	6 炊き上がったごはんに、具を混ぜる。	
うすくちしょうゆ	2 g		
三温糖	2.5 g		
酒	1.5 g		
牛乳		【ひきとおし】	
牛乳	206 g	1 こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。	
		2 はくさい、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。	
		3 木綿豆腐は大きめのサイコロ状に切り、鶏肉は、1.5cm角に切る。	
		4 出し昆布でだしを取り、鶏肉と野菜を順に加えて煮る。	
		5 こんにゃく、豆腐を加え、調味料で味を調える。	
		6 そうめんはかためにゆでて、最後に加える。 (学校給食では、そうめんがのびないように、別配食にしている)	
ひきとおし		【みそよごし】	
地鶏もも肉	15 g	1 キャベツは7mm幅、ほうれんそうは1cm幅に切って、それぞれゆでる。	
木綿豆腐	30 g	2 米みそ、麦みそ、白ごま、みりん、三温糖で和え衣を作り、1を和える。	
そうめん	15 g		
はくさい	30 g		
板こんにゃく	10 g		
にんじん	10 g		
ごぼう	10 g		
根深ねぎ	4 g		
こいくちしょうゆ	2 g		
うすくちしょうゆ	4.5 g		
三温糖	2.5 g		
酒	2 g		
水	80 g		
出し昆布	0.5 g		
みそよごし			
キャベツ	40 g		
ほうれんそう	10 g		
米みそ	3 g		
麦みそ	0.5 g		
白ごま	2 g		
みりん	2 g		
三温糖	0.7 g		



〔特徴〕
 壱岐で水揚げされたぶり、壱岐特有の壱州豆腐、地元で製造されたこんにゃく、地場産の農産物などを取り入れて作った、壱岐市の郷土料理の献立です。