

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 長与町

学 校 ・ 調 理 場 名 長与町立長与南小学校給食共同調理場

料理名	献立名：ごはん、牛乳、きのこ卵のすいもの、あじすり身揚げ、 茎わかめのきんぴら	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 きのこ卵のすいもの 鶏卵 カットしめじ 干しいたけ カットえのきたけ ほうれん草(冷凍) うすくちしょうゆ 酒 かつお削り節 水 でん粉 水 食塩 あじすり身揚げ あじすり身揚げ 揚げ油 茎わかめのきんぴら 豚うで肉 にんじん 茎わかめ(塩蔵) サラダ油 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 水	75 g 206 g 25 g 8 g 0.4 g 8 g 10 g 4 g 1 g 1.5 g 120 g 0.5 g 1.5 g 0.25 g 40 g 4 g 15 g 10 g 20 g 1 g 1.8 g 1.3 g 1.3 g 1 g 2 g	【きのこ卵のすいもの】 1 かつお節でだしをとる。 2 干しいたけを戻してカットする。 3 だし汁にしいたけ、しめじ、えのきの順に入れて煮る。 4 調味し、ほうれん草を入れる。 5 卵を割卵する。 6 水溶きでん粉を加え、溶き卵を入れる。 【あじすり身揚げ】 1 170℃で7～8分揚げる。 【茎わかめのきんぴら】 1 にんじんを短冊切りにする。 2 茎わかめを水に浸し、塩分を抜く。 3 油で豚肉を炒める。 4 にんじん、茎わかめを加えて炒める。 5 水、調味料を加えて煮る。



〔特徴〕

長崎県は海に囲まれているので島が多く、水産物が豊富です。また、平らな土地が少なく、斜めになっている土地が多いため、夕日が沈むまで太陽の光を浴びることができ、農作物が育つのに適しています。そこで育ったものを生かして調理を行いました。

すいものは、きのこ類をたっぷり使い、秋らしさを感じられる料理にしました。あじすり身揚げはごはんが進みます。茎わかめは、風味や食感を生かし、苦手な子どもたちにも食べやすいよう、豚肉などと一緒にきんぴらにしました。