


県内まるごと長崎県給食

市 町 名 東彼杵町
 学 校 ・ 調 理 場 名 東彼杵町立学校給食センター

料理名	献立名：ごはん、牛乳、ビビンバ丼（焼肉・ナムル）、つみれ汁	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 80 g 牛乳 牛乳 206 g ビビンバ（焼肉） 長崎和牛 35 g しょうが 0.4 g にんにく 0.2 g サラダ油 0.5 g 砂糖 1 g こいくちしょうゆ 2.5 g みりん 1 g 豆板醤 0.2 g ビビンバ（ナムル） 青パパイヤ 15 g 青パパイヤ 15 g 冷ほうれん草 1 g ごま油 3 g みそ 2 g 砂糖 0.8 g うすくちしょうゆ 1 g 酒 0.2 g 豆板醤 つみれ汁 アジボール 15 g アジボール 20 g 大根 8 g えのき茸 8 g 深ネギ 135 g だし汁 4 g うすくちしょうゆ 1 g 酒 0.1 g 塩		【ビビンバ（焼肉）】 1 サラダ油で牛肉を炒め、調味料で味を付ける。 2 温度を確認し、配缶する。 【ビビンバ（ナムル）】 1 青パパイヤは皮と種をとり、干切りにする。 （水で流してあく抜きをする。） 2 冷凍ホウレンソウは洗って水けをきる。 3 ボイルをして温度を確認し、冷却する。 4 調味料と和えて配缶する。 【つみれ汁】 1 アジボールは開封しておく。 2 大根はうすいいちょう切にする。 3 えのき茸は石突をとり、バラバラにする。 4 深ネギは小口切りにする。 5 だし汁に材料を入れ、調味料で味を整える。 6 仕上げにねぎを入れ、温度を確認し配缶する。
		

〔特徴〕

東彼杵町で生産されている長崎和牛と、青パパイヤを使ったメニューです。ごはんに合わせて食べるので、ごはんがすすみます。青パパイヤは9月から12月まで給食で活用できるので、和え物やスープ、炒め物などいろいろ楽しめます。