

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 新上五島町

学 校 ・ 調 理 場 名 奈良尾学校給食センター

料理名	献立名：もち麦ごはん、牛乳、マグマふしめん、五島マリネ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
もち麦ごはん 精白米 72 g もち麦 8 g 牛乳 牛乳 206 g マグマふしめん 豚肉 5 g 絹厚揚げ 5 g にんじん 20 g はくさい 5 g たまねぎ 20 g 蒸しかまぼこ 10 g 五島うどんふし 4 g しめじ 6 g 小ねぎ 4 g 煮干し 2 g だし昆布 2 g 赤味噌 0.3 g 豆板醤 5 g ごま油 0.2 g 適量 五島マリネ いか短冊 14 g 鶏肉 25 g でん粉 5 g 揚げ油 適量 グリーンアスパラ 20 g 五島ルビイトマト 15 g にんじん 5 g たまねぎ 15 g オリーブオイル 1.5 g 穀物酢 1.8 g うすくちしょうゆ 1 g 砂糖 1.8 g 塩 0.2 g コショウ 少々		【マグマふしめん】 1 にんじんたまねぎは千切りに、はくさいは1.5cm幅に小ねぎは小口にカットする。かまぼこは短冊切りにする。 2 ごま油を熱し、肉・根菜を炒める。規定水を加え、アクを取りながら煮込む。 3 ふしめんをゆで、流水でぬめりをとる。 4 かまぼこ・はくさい・しめじを加え、味付けをする。ふしめんを入れ、温度確認する。小ねぎを入れ仕上げる。 【五島マリネ】 1 いか・鶏肉に下味をつけ、でん粉をまぶしからっと揚げる。 2 にんじんたまねぎはうすくスライス、アスパラは1.5cmにカットし、ボイル後、冷却する。トマトは消毒後、カットし冷蔵庫で冷やす。 3 マリネ液を作り、冷やした野菜と和える。 * 鶏肉・いかを配膳後に野菜のマリネを彩りよく盛り付ける。



〔特徴〕

マグマふし麺は、小学5年生が好物の担々麺からヒントを得てた「地場産物を使ったみそ汁」の献立から選定し、低学年にも食べやすい味付けを心がけました。五島マリネは上五島産いか・たまねぎ 五島市産のトマト・アスパラを使用した人気メニューです。