

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 大村市

料理名	献立名：ごはん、クロダイのバーベキューソース、蒸し野菜、きのこ卵のスープ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米	75 g	【クロダイのバーベキューソース】 ①クロダイにしょうが、調味料で下味をつけ、でんぷんをつけて油で揚げる。 ②バーベキューソースを作り、揚げたクロダイを混和する。 【蒸し野菜】 ①にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分け、蒸し器で蒸す。 【きのこ卵のスープ】 ①ベーコンをからいりし、にんじんを炒め、しめじ、しいたけを炒め水を加える。 ②チキンブイヨン、調味料を加えキャベツを加え煮る。 ③水どきでんぷんを加え、といた卵を流しいれる。
牛乳 牛乳	206 g	
クロダイのバーベキューソース		
クロダイ	40 g	
しょうが	0.8 g	
料理酒	1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
でんぷん	10 g	
キャノーラ油	5 g	
砂糖	2.5 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
おろしにんにく	0.1 g	
レモン汁	1.4 g	
おろしりんご	9 g	
白ワイン	1 g	
おろしにんにく	0.1 g	
蒸し野菜		
黒田五寸人参	15 g	
食塩	0.01 g	
ブロッコリー	15 g	
きのこ卵のスープ		
ベーコンスライス	10 g	
卵	20 g	
キャベツ	25 g	
ぶなしめじ	10 g	
にんじん	5 g	
乾燥しいたけ	0.5 g	
でん粉	1 g	
水	110 g	
うすくちしょうゆ	3 g	
チキンブイヨン	10 g	
食塩	0.3 g	



【特徴】

大村湾でとれたクロダイを使用しました。黒田五寸人参は、市内小学校でとれたものを使用しました。米、牛乳、卵、しいたけ以外はすべて大村でとれたものを使用しました。