

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 松浦市

料理名	献立名：ごはん、牛乳、松浦なべ、松浦産あじフライ、ひじきの炒り煮	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		
米	75 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
松浦なべ		
豚肉	15 g	
青島かまぼこ	10 g	
冷凍豆腐	25 g	
白菜	50 g	
大根	20 g	
人参	15 g	
えのき	8 g	
大ねぎ	6 g	
長崎みそ	7.5 g	
こいくちしょうゆ	1.8 g	
酒	1.8 g	
煮干し(だし用)	3 g	
水	70 g	
松浦産あじフライ		
あじフライ(50g)	1 個	
揚げ油	5 g	
ひじきの炒り煮		
ゆでひじき	15 g	
鶏肉	8 g	
あじ天スライス	6 g	
人参	8 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
砂糖	1.5 g	
酒	0.6 g	
油	0.4 g	
水	4 g	

【松浦なべ】
 ①煮干しでだしをとる。
 ②青島かまぼこは1cmの角切り、白菜は2cm幅、大根は5mm厚、人参は3mm厚のいちよう切りに切る。
 ③えのきは3cm、大ねぎは8mm幅で斜めに切る。
 ④だし汁に豚肉を入れ、大根と人参を入れて煮る。
 ⑤えのき、かまぼこ、豆腐を加える。
 ⑥白菜を加える。
 ⑦溶いたみそを加える。
 ⑧しょうゆで味を調える。
 ⑨大ねぎを加えて仕上げる。

【あじフライ】
 ①180℃の油で、4分間揚げる。

【ひじきの炒り煮】
 ①ゆでひじきは異物に注意して、よく洗う。
 ②人参は3mmの千切りにする。
 ③鶏肉を油で炒める。
 ④人参、ゆでひじきを加える。
 ⑤水、調味料を入れて煮る。
 ⑥魚アレルギーの分をとってから、あじ天を加える。



【特徴】

調味料以外の材料を松浦市産と長崎県産の食材を使用した献立です。松浦なべに入っている青島かまぼこは、市内の青島で獲れた魚を青島で加工した手作りのかまぼこです。魚と塩のみが材料のかまぼこで、プリプリとした食感がおいしい食材です。あじフライは、松浦市で水揚げされた新鮮なあじを市内で加工したものです。松浦市は、アジの水揚げ量日本一を生かして、毎月第3金曜日は『アジフライデー』に取り組んでいます。