

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 西海市

料理名	献立名：たこめし、牛乳、西海豚汁、きびなごの野菜の南蛮漬け	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
たこめし		
精白米	65 g	【たこめし】 ①精白米は、塩を入れて炊く。 ②しょうがをミキサーにかけ、酒と一緒に、3mmに切ったたこにもみ込む。 ③粗みじん切りにしたあぶら揚げ、人参、ごぼうと2cmに切ったしめじを炒める。 ④調味して、②のたこを加えて、仕上げる。 ⑤①のごはんに④の具を混ぜ合わせる。
塩	0.5 g	
ゑべすだこ	12 g	
酒	0.7 g	
しょうが	0.2 g	
油揚げ	5 g	
ごぼう	8 g	
人参	5 g	
ぶなしめじ	10 g	
すじなしいんげん	3 g	
油	0.5 g	
砂糖	1.2 g	【西海豚汁】 ①さつまいもは8mmの厚さに切る。大根、人参は5mmのいちよう切り、こんにゃくは5mm、ねぎは3mmに切る。 ②さば削り節、こんぶで出汁をとる。 ③豚肉を炒め、人参、こんにゃく、しめじを加えてさらに炒める。 ④出汁を加える。 ⑤大根、さつまいもを加える。 ⑥具に火が通ったら、みそを加えて調味し、ねぎを加える。
こいくちしょうゆ	0.5 g	
うすくちしょうゆ	2.4 g	
酒	0.8 g	
牛乳	g	
給食用牛乳	206 g	
西海豚汁		
豚肉(もも)	15 g	
とうふ(冷)	10 g	
さつまいも	25 g	
大根	20 g	
人参	10 g	
こんにゃく	10 g	
葉ねぎ	3 g	
さばけずりパック	1.5 g	
昆布だしパック	0.5 g	
水	110 g	
麦みそ	10 g	
きびなご野菜の南蛮漬け		【きびなごの野菜の南蛮漬け】 ①きびなごに上新粉とでんぷんをまぶし、油で揚げる。 ②玉ねぎは3mm幅、パプリカ、ピーマンは1/4に切り、3mm幅に切る。 ③玉ねぎ、ピーマン、パプリカを油で炒める。 ④調味する。 ⑤④に油で揚げたきびなごを加えてまぜる。
きびなご	30 g	
上用粉	1.5 g	
でんぷん	1 g	
揚げ油	g	
玉ねぎ	15 g	
パプリカ	3 g	
ピーマン	3 g	
油	0.5 g	
砂糖	4 g	
うすくちしょうゆ	2.2 g	
米酢	3.2 g	
酒	1.2 g	



【特徴】

たこめしには、西海市大瀬戸地区で水揚げされた、西海ブランドになっている『ゑべすだこ』を使用しました。水揚げ後、塩もみ、浜ゆでし、丸ごと冷凍された『ゑべすだこ』を当日朝からカットして調理します。具を別に調理し、まぜごはんとして提供しています。