

# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名 雲仙市

料理名	献立名：新米ご飯、牛乳、雲仙豚のすき焼き、いりこの佃煮、野菜のおひたし	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
新米ご飯 米	80 g	<b>【雲仙豚のすき焼き】</b> ①白菜2cm短冊、深ねぎ15mm輪切り、人参3mmのいちよう切り、しいたけは4mmスライス、豆腐は2cm角、つきこんにゃくは下ゆでし、それぞれ下処理をしておく。  ②釜に油を熱し、雲仙しまばら豚・塩・酒を入れて、火が通るまで炒める。 ③人参・しいたけ・こんにゃく・白菜・深ねぎを入れて、混ぜる。 ④野菜がしんなりしたら、調味料Aを入れ、豆腐を入れて煮込む。  <b>【いりこの佃煮】</b> ①スチームコンベクションのオープン機能で160℃・12分煮干しを焼く。 ②調味料Bに火を入れ、煮詰める。 ③①に②をからめる。  <b>【野菜のおひたし】</b> ①カットほうれん草は流水解凍させ、人参はさき切りに、もやしは4cmの長さに、それぞれ下処理をしておく。 ②①を沸騰したお湯でゆで、冷却する。 ③調味料Cを合わせ、②と和える。
牛乳 牛乳	206 g	
雲仙豚のすき焼き 雲仙しまばら豚	40 g	
塩	0.1 g	
酒	1.2 g	
油	0.5 g	
焼き豆腐	15 g	
白菜	68 g	
つきこんにゃく	30 g	
人参	25 g	
深ねぎ	15 g	
しいたけ	10 g	
A 砂糖	3.8 g	
こいくちしょうゆ	5.5 g	
うすくちしょうゆ	3 g	
いりこの佃煮 煮干し(佃煮用)	7 g	
B 黒砂糖	0.2 g	
砂糖	0.5 g	
みりん	2.5 g	
こいくちしょうゆ	0.3 g	
野菜のおひたし ほうれん草	15 g	
もやし	25 g	
人参	3 g	
C うすくちしょうゆ	1.9 g	
砂糖	0.5 g	



## 〔特徴〕

調味料以外すべての食材を県内産でとれたもの・作られたものを使い、まるごと長崎県給食を実施しました。ご飯は雲仙市産のひのひかりという銘柄の米で、今年とれた新米です。雲仙豚のすき焼きには、雲仙市で育てられた「雲仙しまばら豚」を使用し、しいたけは吾妻町産、白菜・人参・深ねぎは島原半島でとれた野菜がたっぷり入っています。いりこの佃煮は、県内で水揚げされたものです。