

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 時津町

料理名	献立名：ごはん 牛乳 長崎県産あじフライ 五島三菜の含め煮 まるっと長崎みそ汁	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		【五島三菜の含め煮】 ①鶏肉は細切りに、乾しいたけは水で戻したものを千切りにする。 ②五島三菜を水で戻す。 ③油を熱し、鶏肉、しいたけ、五島三菜を炒め、水を加えて煮る。 ④③に調味料を加え、煮含め、味を整えて仕上げる。 【まるっと長崎みそ汁】 ①煮干しとだし昆布でダシをとる。 ②さつまいもは1.5cm角のサイコロに、人参は3mm厚さのいちよう切りに、根深ねぎは3mm厚さの小口切りに、えのきたけは石づきを取り二等分する。 ③①のダシに、火の通りの遅いものから順に材料を加え、加熱する。 ④③に麦みそを加え、仕上げる。
米	80 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
長崎県産あじフライ		
あじフライ	30 g	
揚げ油	3 g	
五島三菜の含め煮		
鶏肉	8 g	
五島三菜	5.5 g	
乾しいたけ	0.7 g	
油	0.5 g	
水	5 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
砂糖	1.5 g	
酒	0.5 g	
まるっと長崎みそ汁		
長崎県産冷凍豆腐	25 g	
さつまいも	15 g	
人参	8 g	
長崎県産冷凍冬瓜	18 g	
根深ねぎ	5 g	
えのきたけ	8 g	
水	110 g	
煮干し	2.3 g	
だし昆布	0.3 g	
麦みそ	11 g	



〔特徴〕

揚げものは、長崎で水揚げされ加工された「あじフライ」を使用しました。

煮ものは、大根、人参、ひじきを乾燥させて作った五島の特産品「五島三菜」をメインの食材として、同じく県産である鶏肉やしいたけを加えて、作りました。

汁ものは、「まるっと長崎みそ汁」と名付け、ダシ用の煮干しから、豆腐や冬瓜、さつまいもなどの具材全て県内各地の産物をたくさん詰め込みました。