

県内まるごと長崎県給食

市

町

名

東彼杵町

料理名	献立名：ごはん、牛乳、豚バラ大根、そのぎ茶たまごやき、野菜のもみ漬け	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 牛乳 牛乳 豚バラ大根 豚バラ肉 豚肉 厚揚げ 大根 人参 おろし生姜 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 水 油 そのぎ茶たまごやき たまご そのぎ茶 砂糖 酒 塩 卵不使用マヨネーズ 粉チーズ 水 野菜のもみ漬け キャベツ きゅうり 人参 うすくちしょうゆ 砂糖 塩	80 g 206 g 20 g 10 g 30 g 90 g 10 g 0.5 g 3.5 g 4 g 2 g 1 g 0.5 g 45 g 0.5 g 40 g 0.4 g 1.5 g 1 g 0.2 g 1 g 0.4 g 4 g 25 g 12 g 3 g 1.5 g 0.5 g 0.1 g	【豚バラ大根】 ①大根は拍子切りにする。人参は厚めのいちよう切りにする。 ②釜に油を熱し、豚バラ肉と豚肉を炒める。大根と人参も加えて炒める。 ③水を入れて煮込む。 ④材料が煮えたら調味料を加えて仕上げる。 【そのぎ茶たまごやき】 ①卵を割り、卵液の中にお茶と調味料・水を入れて混ぜる。 ②ホテルパンにオーブンシートを敷き、①を流し入れる。 ③スチコン（コンビモード）180℃で20分焼く。 ④切り分けて配缶する。 【野菜のもみ漬け】 ①キャベツは1cmカット、きゅうりは小口切り、人参は小さめの千切りにする。 ②それぞれスチコンで蒸して冷却し、保冷する。 ③調味料を合わせ、②をあえる。



〔特徴〕

「そのぎ茶たまごやき」は、『東彼杵食材の料理レシピコンクール』で給食センター賞を受賞した作品です。千綿小5年生の児童が考えました。卵の優しい味にそのぎ茶の風味が爽やかな料理です。