


県内まるごと長崎県給食

市 町 名 佐々町

料理名	献立名：ごはん、牛乳、ながさきみそ汁、松浦のアジフライ、佐々野菜の即席漬け	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 米 牛乳 牛乳 ながさきみそ汁 さつまいも 大根 冷ほうれん草 麦みそ 煮干し 松浦のアジフライ アジフライ 佐々野菜の即席漬け 白菜 きゅうり うすくちしょうゆ 砂糖	80 g 200 ml 35 g 30 g 10 g 11 g 4 g 1 枚 20 g 10 g 1.2 g 0.2 g	【ながさきみそ汁】 ①さつまいもを1.5cm角に切り、水につけておく。大根はいちょう切りにする。ほうれん草は解凍後よく洗う。 ②だしをとる。 ③大根を入れ煮る。火が通ったら、さつまいもを入れ、さらに煮る。 ④だし汁でといておいたみそを入れ、ほうれん草を入れて煮立たせる。 【佐々野菜の即席漬け】 ①白菜を1cm幅に、きゅうりは輪切りにする。 ②野菜をボイルし、冷却する。 ③調味料をあわせて、冷やしておく。 ④野菜が冷却できたら、調味料とあえる。
		

〔特徴〕

佐々町産の野菜を中心に、長崎県産の材料を取り入れた献立です。大根、白菜、きゅうりは町内の農家さんが育てられたもので、さつまいも、ほうれん草は長崎県産です。松浦のアジフライは、(株)三陽様より提供いただいたアジフライで、ワンフローズンの新鮮なアジを使用しています。