


# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名

西海市

学校・調理場名

西海市立大瀬戸学校給食共同調理場

料理名	献立名：ごはん、牛乳、さつまいも、ふくさたまご、塩もみきゅうり	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>ごはん</b> 精白米 80 g <b>牛乳</b> 牛乳 206 g <b>さつまいも</b> 鶏肉 8 g 厚揚げ 20 g さつまいも 25 g 板こんにゃく 10 g にんじん 8 g ごぼう 7 g しょうが 0.2 g 深ねぎ 3 g 昆布だし 1 g 煮干しだし 2.5 g 麦みそ 11.5 g 水 125 g <b>ふくさたまご</b> たまご 40 g 鶏ひき肉 5 g にんじん 4 g こねぎ 2.5 g ゆで干し大根 2.5 g 水 6 g 砂糖 2.8 g 清酒 1 g みりん 1 g 塩 0.38 g 薄口しょうゆ 0.1 g <b>塩もみきゅうり</b> きゅうり 32 g もみ塩 0.2 g		<b>【さつまいも】</b> 1 昆布だし、煮干しだし、水でだし汁をとる。 2 野菜は洗い、さつまいも一口大、にんじんは、いちよう切り、こんにゃくは色紙切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。 3 揚豆腐は油抜きをしてさいの目に切る。 4 1のだし汁に鶏肉、しょうが、にんじん、こんにゃく、ごぼう、さつまいも、揚豆腐の順に加え加熱する。 5 みそを溶き入れ、深ねぎを入れる。  <b>【ふくさたまご】</b> 1 ゆで干し大根は水で戻す。 2 ゆで干し大根、にんじんはみじん切り、こねぎは小口切りにする。 3 鍋に鶏ひき肉、にんじん、ゆで干し大根の順に炒め、調味料、水、ねぎを入れる。 4 3に溶き卵を加えて軽く混ぜ、鍋から取り出し、クッキングシートを敷いた型に入れる。 5 スチームコンベクションオーブン(170℃17分20%)で焼く。 6 食べやすい大きさに切る。  <b>【塩もみきゅうり】</b> 1 きゅうりは輪切りにする。 2 スチームコンベクションオーブンで火を通す。 3 もみ塩をする。
		

〔特徴〕

ごはんは、西海市産の新米「ひのひかり」で炊きました。  
 さつまいも汁は、大瀬戸町雪浦の川添醸造さんの「麦みそ」を使っています。  
 ふくさたまごには、西海市の特産品「ゆで干し大根」を入れています。また、西海市産の新鮮な卵を使って作っています。