

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

雲仙市

学校・調理場名

雲仙市国見学校給食センター

| 料理名 | 献立名：なつほのかごはん、牛乳、手作り肉団子のスープ、 県産ぶりの塩麴焼き、大根とひよつつの酢の物 | |
|---|--|--|
| 材 料 | 分量(1人分 g) | 作 り 方 |
| ごはん 米 (なつほのか) 80 g 牛乳 牛乳 手作り肉団子スープ A 若鶏ひき肉 10 g 豚ひき肉 15 g しょうが 0.5 g 深ねぎ 2.5 g 塩 0.2 g 濃口しょうゆ 0.6 g でん粉 1.3 g キャベツ 35 g 乾しいたけ 0.5 g 深ねぎ 8 g ほうれん草 12 g 水 125 g 出汁昆布 0.5 g 混合削り節 3 g 薄口しょうゆ 3 g 塩 0.2 g 県産ぶりの塩麴焼き 県産ぶり 40 g 液体塩麴 3.2 g しょうが 1 g 料理酒 1 g 大根とひよつつの酢の物 ひよつturn 10 g 大根 35 g 薄口しょうゆ 1 g 橙酢 3 g 砂糖 2.3 g 塩 0.1 g | | 【手作り肉団子のスープ】 1 出汁をとる。 2 具材を切る。(しょうがすりおろし、深ねぎ(団子用)みじん切り、キャベツ・ほうれん草短冊切り、深ねぎ輪切り) 3 ほうれん草をゆでて、水冷しておく。 4 Aの具材を混ぜよくこねて、肉だねを作る。 5 沸騰させた出汁に、しいたけを入れて、肉だねをスプーンでちぎって、落として肉団子を作り、火を通す。 6 キャベツ・深ねぎを入れて、火を通す。 7 水冷したほうれん草を入れて、薄口しょうゆ・塩で味をととのえる。 【県産ぶりの塩麴焼き】 1 しょうがは、すりおろす。 2 ぶりを液体塩麴・しょうが・料理酒に付けて、下味をつける。 3 200℃のオーブンで20分焼く。 【大根とひよつturnの酢の物】 1 ひよつturnは、4cmくらいに長さに、大根は短冊切りにしておく。 2 大根・ひよつturnをゆでて、冷却する。 3 調味料を混ぜ合わせておき、2と一緒に和える。 |



〔特徴〕

吾妻町でつくられた「なつほのか」という品種のお米です。この週は利き米ウィークとして長崎県産の様々な品種のお米を食べ比べできるようにしました。手作り団子に使った豚ひき肉は「雲仙しまばら名水豚」を、鶏ひき肉は、雲仙普賢岳のふもとで、育てられた鶏肉を使用しました。調理員さんの手作りなので、とてもジューシーな肉団子です。深ねぎは、国見町で有名な八斗木ねぎを使用しています。やわらかくて、甘くておいしいと好評です。ひよつturnは、わかめをゼリー状にしたもののかためた麺で、南島原市南有馬町の特産物です。