

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

長与町

学校・調理場名

長与南小学校給食共同調理場

| 料理名 | 献立名：ごはん、牛乳、きのこ卵のすいもの、白ぐちフライ、茎わかめのきんぴら | |
|---|---|---|
| 材 料 | 分量(1人分) | 作 り 方 |
| ごはん 精白米 牛乳 牛乳 きのこ卵のすいもの 鶏卵 カットしめじ 干しいたけ えのきたけ ほうれん草 薄口しょうゆ 酒 かつお節 水 でん粉 水 白ぐちフライ 白ぐちフライ 揚げ油 茎わかめのきんぴら 豚うで肉 にんじん 茎わかめ(塩蔵) サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 水 | 75 g 206 g 25 g 8 g 0.4 g 8 g 10 g 4 g 1 g 1.5 g 120 g 0.5 g 1 g 40 g 12 g 5 g 20 g 1 g 1.8 g 1.3 g 1.3 g 1 g 5 g | 【きのこ卵のすいもの】 1 かつお節でだしをとる。 2 干しいたけを戻す。 3 だし汁にしいたけ、しめじ、えのきの順に入れて煮る。 4 調味し、ほうれん草を入れる。 5 卵を割卵する。 6 水溶きでん粉を加え、溶き卵を入れる。 【白ぐちフライ】 1 170℃で7～8分揚げる。 【茎わかめのきんぴら】 1 にんじんを短冊切りにする。 2 茎わかめを水に浸し、塩分を抜く。 3 油で豚肉を炒める。 4 にんじん、茎わかめを加えて炒める。 5 水、調味料を加えて煮る。 |



〔特徴〕

長崎県は島が多く、海に囲まれているので水産物が豊富です。また、平らな土地が少なく、斜めになっている土地が多いため、夕日が沈むまで太陽の光を浴びることができ、農作物が育つのに適しています。

すいものは、きのこ類をたっぷり使い、秋らしさを感じられる料理にしました。白ぐちフライは白身で淡泊な味わいです。茎わかめの風味や食感を生かし、苦手な子どもたちにも食べやすいよう、豚肉などと一緒にきんぴらにしました。