

## 県内まるごと長崎県給食

市 町 名

東彼杵町

学校・調理場名

東彼杵町立学校給食センター

料理名	献立名：さつまいもごはん 牛乳 すまし汁 ブリ照り焼き 干し大根の和え物	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
<b>さつまいもごはん</b> こめ 65 g さつまいも 20 g <b>牛乳</b> 牛乳 206 g <b>すまし汁</b> にんじん 10 g はくさい 30 g 乾燥わかめ 1 g ふかねぎ 5 g 薄口しょうゆ 3.5 g 塩 0.2 g 酒 1 g 削り節だしパック 5 g 水 125 g <b>ぶり照り焼き</b> ぶり照り焼き 30 g <b>干し大根の和え物</b> ゆで干し大根 10 g きゅうり 10 g 薄口しょうゆ 1.5 g 酢 2.5 g 砂糖 1.2 g ごま油 1 g 豆板醤 0.2 g		<b>【さつまいもごはん】</b> 1 米を洗い、浸漬し炊く。 2 さつまいもは皮をのこしサイコロ切り。 3 米とさつまいもをいっしょに炊く。  <b>【すまし汁】</b> 1 にんじんはいちょう切り、はくさいは1cm幅のざく切り、ふかねぎは小口切り。わかめは戻し洗いをする。 2 だし汁の中に野菜を入れ加熱する。 3 調味料を入れ味をととのえ、ねぎを加え仕上げる。  <b>【ブリの照り焼き】</b> 1 袋ごとスチームにかけ、開封し温度を確認する。  <b>【干し大根の和え物】</b> 1 ゆで干し大根は戻し洗いをしてゆでる。 2 きゅうりは輪切りにする。 3 きゅうりはボイルし、すぐに冷却する。 4 調味料と和える。



**〔特徴〕**

東彼杵町で生産されたさつまいもを使ったごはんです。今年は町内のさつまいもが不作だったためこれまで他市町のものを納品して頂いていましたが、11月後半になって町内産を使うことができました。