

# 県内まるごと長崎県給食

市 町 名

西海市

学 校 ・ 調 理 場 名

西海学校給食共同調理場

| 料理名               | 献立名： 鰯べすたこめし、牛乳、西海汁、ぶりのねぎソースがけ<br>塩もみきゅうり |  |
|-------------------|---|--|
| 材 料               | 分量(1人分)                                   | 作 り 方  |
| <b>鰯べすたこめし</b>    |   | <b>【鰯べすたこめし】</b><br>1 精白米は、食塩を入れて炊く。<br>2 しょうがをミキサーにかけ、清酒と一緒に、3mmスライスに切ったたこにもみ込む。<br>3 鍋に、サラダ油を熱し、にんじん（粗みじん切り）、ごぼう（いちょうの薄切り）、水で戻したしいたけ（粗みじん）、油揚げを炒める。<br>4 調味して、2のたこを加えて、仕上げる。<br>5 1のごはんに4の具を混ぜ合わせる。<br><br><b>【西海汁】</b><br>1 さば節と昆布で、出汁を取っておく。<br>2 鍋に、豚肉を入れて、から炒りし、しょうがを加えて、加熱する。<br>3 出汁を加え、にんじん（いちょう切り）、たまねぎ（スライス）、しめじ、1を加え、煮る。<br>4 大根（いちょう）、じゃがいも（いちょう）を加え、火が通ったら、調味して仕上げる。<br><br><b>【ぶりのねぎソースがけ】</b><br>1 ぶりは、小麦粉・でん粉をつけて揚げる。<br>2 ごま油以外の調味料と水を火にかけ、深ねぎを加え、しんなりしたら仕上げにごま油を入れる。<br>3 1に2を上からかける。 |
| 精白米               | 70 g                                      |  |
| 食塩                | 0.5 g                                     |  |
| 鰯べすたこ             | 15 g                                      |  |
| 清酒                | 0.7 g                                     |  |
| しょうが              | 0.2 g                                     |  |
| そぎごぼう             | 8 g                                       |  |
| 油揚げ               | 5 g                                       |  |
| 干しいたけ             | 0.3 g                                     |  |
| いんげん              | 3 g                                       |  |
| 砂糖                | 1.2 g                                     |  |
| うすくちしょうゆ          | 2.4 g                                     |  |
| 清酒                | 0.8 g                                     |  |
| サラダ油              | 0.5 g                                     |  |
| <b>牛乳</b>         |   |  |
| 普通牛乳              | 206 g                                     |  |
| <b>西海汁</b>        |   |  |
| 豚肉                | 10 g                                      |  |
| しょうが              | 1.5 g                                     |  |
| にんじん              | 1.5 g                                     |  |
| じゃがいも             | 15 g                                      |  |
| たまねぎ              | 10 g                                      |  |
| 大根                | 20 g                                      |  |
| ぶなしめじ             | 10 g                                      |  |
| 水                 | 125 g                                     |  |
| さば削り（出汁用）         | 1 g                                       |  |
| 昆布（出汁用）           | 0.3 g                                     |  |
| うすくちしょうゆ          | 4.7 g                                     |  |
| 清酒                | 0.31 g                                    |  |
| 食塩                | 0.16 g                                    |  |
| 本みりん              | 0.31 g                                    |  |
| <b>ぶりのねぎソースがけ</b> |   |  |
| ぶり切身              | 40 g                                      |  |
| 小麦粉               | 2 g                                       |  |
| でん粉               | 2 g                                       |  |
| 揚げ油               | 2 g                                       |  |
| 深ねぎ               | 3 g                                       |  |
| 水                 | 5 g                                       |  |
| 砂糖                | 3 g                                       |  |
| 酒                 | 2 g                                       |  |
| こいくちしょうゆ          | 3 g                                       |  |
| 本みりん              | 2 g                                       |  |
| ごま油               | 0.5 g                                     |  |
| <b>塩もみきゅうり</b>    |   |  |
| きゅうり              | 32 g                                      |  |
| 食塩                | 0.2 g                                     |  |



## 【特徴】

たこめしに使う『鰯べすたこ』は大瀬戸漁協より納めていただいたものです。西海ブランドにもなっている『鰯べすたこ』は、鮮度にこだわり、水揚げ後、港で塩もみし浜ゆでしています。納品時は、たこの姿そのままの状態を冷凍したものが届くため、それを子どもたちが食べやすいサイズにカットして作っています。しょうがとたこからでる旨味がごはんにしみて、色どりもより混ぜごはんです。地元のものでありながら、食べる機会があまりないと言っている子どもたちにも「おいしかった！」と好評でした。