


県内まるごと長崎県給食

市 町 名 雲仙市
 学 校 ・ 調 理 場 名 雲仙市南部学校給食センター

料理名	献立名：棚田ごはん、牛乳、ぬっぺ、あじすり身フライ、はなはじき、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
棚田ごはん 精白米 牛乳 牛乳 ぬっぺ 鶏肉 厚揚げ 里芋 にんじん 大根 しいたけスライス 水 煮干し うすくちしょうゆ 砂糖 でん粉 あじすり身フライ あじすり身フライ 油 はなはじき ほうれん草 りょくとうもやし 砂糖 米みそ ねり辛子 みりん 米酢 みかん みかん	80 g 206 g 20 g 15 g 20 g 10 g 35 g 0.6 g 77 g 2.5 g 5 g 1.2 g 1.2 g 35 g 3.5 g 10 g 20 g 2.3 g 3 g 0.1 g 1.5 g 1.5 g 1 個	【ぬっぺ】 1 煮干しでだしをとっておく。 2 鶏肉（こま切れ）その他の材料はすべて1cmの角切りに切る。 3 出し汁の中に、鶏肉、にんじん等、煮えにくい材料を入れて煮る。 4 材料が煮えたら調味料で味付けする。最後に水溶きでん粉でとろみをつける。 【あじすり身フライ】 1 150℃の油で5分揚げる。 【はなはじき】 1 ほうれん草は1cm幅に切る。もやしは洗う。 2 1の材料を茹でて冷却する。 3 調味料を合わせ、2の野菜と和える。
		

【特徴】

11月食育の日の紹介料理は諫早の郷土料理「ぬっぺ」を計画していたため、同じく諫早の郷土料理「はなはじき」と組み合わせました。ご飯に使用した米は干々石町産の棚田米、鶏肉は長崎ハーブ鶏、厚揚げや干ししいたけ、煮干しは雲仙市産、ほうれん草やもやしは島原産、にんじんや大根は長崎産、みかんは伊木力産を使用しました。調理作業上、あじすり身フライは長崎県産のあじとたまねぎ、深ねぎで作られた加工品を使用しました。