

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

壱岐市

学校・調理場名

壱岐市学校給食センター

料理名	献立名：ぶりのおまぜ 牛乳 ひきとおし みそよごし	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ぶりのおまぜ		【ぶりのおまぜ】
米	70 g	①しょうがはみじん切り、にんじんはささがき、いんげんは小口切りに切る。
ぶり	20 g	②米をややかために炊く。
しょうが	1 g	③調味料を火にかけ、しょうが・ぶりを加えて加熱する。
にんじん	10 g	④ぶりを崩しながら煮、さらににんじんを加えて煮る。いんげんを最後に加えて、味を調える。
いんげん	5 g	⑤炊き上がったごはんに、具を混ぜる。
濃口しょうゆ	3.2 g	
淡口しょうゆ	2 g	
三温糖	2.5 g	
酒	1.5 g	
牛乳		【ひきとおし】
牛乳	206 g	①こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。
		②はくさい、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
		③木綿豆腐は大きめのサイコロ状に切り、鶏肉は、1.5cm角に切る。
		④出し昆布でだしを取り、鶏肉と野菜を順に加え煮る。
		⑤こんにゃく、豆腐を加え、調味料で味を調える。
		⑥そうめんはかためにゆでて、最後に加える。
ひきとおし		【みそよごし】
地鶏もも肉	15 g	①キャベツは7mm幅、ほうれん草は1cm幅に切って、それぞれゆでる。
木綿豆腐	30 g	②米みそ、麦みそ、白ごま、みりん、三温糖で和え衣を作り、①を和える。
そうめん	15 g	
はくさい	30 g	
板こんにゃく	10 g	
にんじん	10 g	
ごぼう	10 g	
根深ねぎ	4 g	
濃口しょうゆ	2 g	
淡口しょうゆ	4.5 g	
三温糖	2.5 g	
酒	2 g	
水	80 g	
出し昆布	0.5 g	
みそよごし		
キャベツ	40 g	
ほうれん草	10 g	
米みそ	3 g	
麦みそ	0.5 g	
白ごま	2 g	
みりん	2 g	
三温糖	0.7 g	
【特徴】		
壱岐で水揚げされたぶり、壱岐特有の壱州豆腐、地元で製造されたこんにゃく、地場産の農産物などを取り入れて作った、壱岐市の郷土料理の献立です。		

