

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

長与町

学校・調理場名

長与町立長与小学校

料理名	献立名：長与町のごはん 牛乳 五島うどんのお吸い物 すりみ揚げの和風あんかけ 長与みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
長与町のごはん		【五島うどんのお吸い物】 ① はんぺんは短冊切り、はくさいは1cm幅に切る。 ② だし汁を沸かし、鶏肉を入れる。 ③ はんぺん、えのき、はくさいの順に入れる。 ④ 調味料を入れる。 ⑤ 別にゆでたうどん、戻したわかめを入れる。 【すりみ揚げの和風あんかけ】 ① 180℃の油ですり身を揚げる。 ② にんじんは千切り、しいたけは戻して千切りにする。 ③ だし汁を沸かし、にんじんと椎茸を入れる。 ④ もやしを入れて調味する。 ⑤ でん粉でとろみをつける。 ⑥ 揚げたすり身に⑤をかける。
米	75 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
五島うどんのお吸い物		
鶏むね肉	20 g	
五島うどん	15 g	
はんぺん	8 g	
乾燥わかめ	0.5 g	
はくさい	20 g	
えのき	8 g	
かつお・昆布だし	120 g	
酒	1 g	
食塩	0.4 g	
薄口しょうゆ	3 g	
すりみ揚げの和風あんかけ		
アジすり身揚げ	40 g	
揚げ油	4 g	
にんじん	7 g	
もやし	10 g	
干し椎茸	0.3 g	
かつお・昆布だし	15 g	
砂糖	1.2 g	
酒	0.5 g	
薄口しょうゆ	2 g	
みりん	0.5 g	
でん粉	0.5 g	
長与みかん		
みかん	1 個	



〔特徴〕

長崎県でとれる海の幸、山の幸を豊富に使用しました。特に長与町の米やみかんは、子供たちにも大人気です。あんかけはだし汁を使うことで、すりみ揚げによく合う味にしました。