

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：黒米ごはん 牛乳 豚バラだいこん いきいき納豆みそ炒め ゆかりあえ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
黒米ごはん		【黒米ごはん】 ①米と黒米を混ぜて炊く。 【豚バラだいこん】 ①だいこんは拍子切りにする。 にんじんは厚めのいちょう切りにする。 ②釜に油を熱し、豚バラ肉と豚肉を炒める。 だいこんとにんじんも加えて炒める。 ③水を入れて煮込む。 ④材料が煮えたら調味料を加えて仕上げる。 【いきいき納豆みそ炒め】 ①ねぎは小口切りにする。 ②釜に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。 ③ひきわり納豆とおろし生姜を加えて炒める。 ④ねぎを入れて炒め、調味して仕上げる。 【ゆかりあえ】 ①きゅうりは輪切り、キャベツは1cm幅に切る。 ②それぞれボイルし冷却する。 ③野菜をしそご飯の素であえる。
米	79.2 g	
黒米	0.8 g	
牛乳		
牛乳	206 g	
豚バラだいこん		
豚バラ肉	15 g	
豚肉	10 g	
厚揚げ	25 g	
だいこん	90 g	
にんじん	10 g	
おろし生姜	0.5 g	
砂糖	3.5 g	
濃口しょうゆ	4 g	
淡口しょうゆ	2 g	
清酒	1 g	
みりん	0.5 g	
水	45 g	
油	0.5 g	
いきいき納豆みそ炒め		
ひきわり納豆	10 g	
ねぎ	4 g	
鶏ひき肉	15 g	
おろし生姜	0.7 g	
麦すり赤みそ	4 g	
砂糖	2 g	
清酒	1 g	
油	0.3 g	
ゆかりあえ		
きゅうり	25 g	
キャベツ	20 g	
しそご飯の素	0.5 g	



〔特徴〕

壱岐市の「いきいき納豆（ひきわり）」をみそ炒めに使いました。

米・牛乳・肉・野菜はすべて県内産です。また、黒米は東彼杵郡波佐見町産、厚揚げは東彼杵郡川棚町で製造されたものです。