

県内まるごと長崎県給食

市 町 名

川棚町

学 校 ・ 調 理 場 名 川棚町立川棚学校給食センター

料理名	献立名：黒米ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉の甘酢いため	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
黒米ごはん		【黒米ごはん】
米	80 g	①黒米とごはんを一緒に洗米し、浸漬する時に塩を加え、よく混ぜて炊飯する。
黒米	0.8 g	
塩	0.13 g	
牛乳		【かきたま汁】
牛乳	206 g	①深ねぎは小口切り、にんじんはさがき、豆腐は角切りにする。卵は割卵し、冷蔵庫で保管する。
かきたま汁		②出汁をとり、その中に煮えにくいものから入れ、加熱する。
たまご	20 g	③調味し味がととのったらでんぷんを加え卵を撪拌し、加えよくまぜる。
豆腐	20 g	④ねぎを加え仕上げる。
深ねぎ	10 g	
にんじん	5 g	
水	120 g	【鶏肉の甘酢いため】
混合出汁	4 g	①さつまいもは拍子切り、にんじんはいちょう切りにする。
淡口しょうゆ	4 g	②野菜を素揚げする。
みりん	0.5 g	③鶏肉に衣をつけ揚げる。
塩	0.1 g	④調味料を加熱し、揚げた野菜と肉をからめる。
でんぷん	1 g	
鶏肉の甘酢いため	30 g	
鶏むね肉	20 g	
さつまいも	10 g	
にんじん	10 g	
でんぷん	g	
揚げ油	4 g	
濃口しょうゆ	4 g	
ケチャップ	7 g	
中白糖	4 g	
酢	2.2 g	
でんぷん	1 g	
水	3 g	
〔特徴〕 東彼杵郡内で収穫された黒米を混ぜた「黒米ごはん」や、川棚町で生産されたおいしい卵、そして豆腐を使った「たまごスープ」、川棚町産のさつまいも、県内の鶏肉やにんじんを使った甘酢炒めを実施しました。		