

県内まるごと長崎県給食

佐々町

佐々町立口石小学校

料理名	献立名：ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 松浦のアジフライ だいこんの青じそあえ	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん		【さつまいものみそ汁】
米	80 g	①さつまいも、えのき、ほうれん草はよく洗い適度な大きさに切る。
牛乳		②煮干してだしをとる。
牛乳	200 ml	③だし汁の中にさつまいも、えのきを入れ、煮立たせる。
さつまいものみそ汁		④さつまいもに火が通ったら、みそを入れ調味する。
さつまいも	40 g	⑤下ゆでしておいたほうれん草を入れ、完成。
えのき	8 g	
ほうれん草	8 g	
水	120 ml	【松浦のアジフライ】
だし用煮干し	2 g	①油を170℃に熱する。
麦みそ	12 g	②アジフライを凍ったまま5分ほど揚げる。
		③火が通ったら、完成。
松浦のアジフライ		【だいこんの青じそあえ】
アジフライ（冷凍）	1 枚	①だいこんは千切りやいちょう切りなど適度な大きさに切る。
揚げ油	6 g	②だいこんをゆで、水気を切って冷やす。
だいこんの青じそあえ		③十分冷えたら、青じそふりかけをあえて、完成。
だいこん	35 g	
青じそふりかけ	0.5 g	

〔特徴〕

- ・冷凍品を活用しながら、長崎県産の食材を多く取り入れることができました。
- ・佐々町の近隣にある松浦市のアジフライを使用し、より身近に感じることができました。