

# 福島県 いわき市立勿来学校給食共同調理場



- 出場者: 学校栄養職員 水口 公美 調理員 稲村 のり子
- 献立: 麦ごはん、牛乳、県産シマガツオのから揚げ～ネギぴよんソースがけ～  
ひじきとエリンギのえごまマヨネーズあえ、流鏝馬汁、トマにゃんのミニトマト
- 使用地場産物  
米、牛乳、シマガツオ、長葱、梨、エリンギ、さやいんげん、ブロッコリー、  
えごま、里芋、大根、人参、ごぼう、生しいたけ、白玉粉、ミニトマト



材料と分量(1人分・単位g)		食数: 4,032											
麦ごはん		県産シマガツオのから揚げ ～ネギぴよんソースがけ～				ひじきとエリンギの えごまマヨネーズあえ				流鏝馬汁			
精白米	60	県産シマガツオ切身	50	長ネギ	8	干しひじき	2.5	酢	1	里芋	35	わらび水煮カット	4
大麦	9	でんぷん	2.5	梨	4	醤油	2.4	マヨネーズ	8	大根	15	絹さや	4
		米油	3	にんにく	0.5	本みりん	1.2			人参	8	醤油	4.2
				醤油	2.8	冷凍ちりめんじゃこ	2			ごぼう	8	塩	0.2
				本みりん	1	エリンギ	12			生しいたけ	6	けずり節	1.5
				でんぷん	0.3	黄パプリカ	5			油揚げ	3	だし用昆布	0.8
				水	9	さやいんげん	8			白玉粉	12	水	135
						ブロッコリー	15			水	12		
						えごま	1.8			しょうが	1		

## つくりかた

### 県産シマガツオのから揚げ～ネギびよんソースがけ～

- ① 県産シマガツオの切身にでんぷんをつけ、油で揚げる。
- ② 長ネギは大きめのみじん切り、梨とにんにくはすりおろす。
- ③ 分量の水を適量残し、それ以外の材料を加熱する。
- ④ 水溶きでんぷんを入れ、とろみをつける。
- ⑤ 揚げたシマガツオにネギびよんソースをかけて完成。

### ひじきとエリンギのえごまマヨネーズあえ

- ① 干しひじきは水で戻しておく。
- ② 醤油とみりんを加熱し干しひじきと冷凍ちりめんじゃこを入れ煮る。
- ③ ②を冷却する。
- ④ エリンギは縦半分に割り半月切り、黄パプリカはさいの目、さやいんげんは3cm、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、加熱冷却する。
- ⑤ えごまは、乾煎りする。
- ⑥ 材料をすべて合わせ、酢とマヨネーズで調味し完成。

### 流鏝馬汁

- ① 里芋は半月切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうは斜め切り、生しいたけはスライス、油揚げは千切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② 白玉粉に水を加え、団子を作り、茹でて水にあげる。
- ③ けずり節と昆布でだしを取る。
- ④ 切った食材を煮て、野菜が柔らかくなったら白玉団子を加え、醤油と塩で味をととのえる。
- ⑤ 最後に、絹さやとしょうがを散らして完成。

1人当たりの栄養量  
エネルギー 676 kcal  
たんぱく質 28.1 g  
脂質 20.9 g  
脂質 27.8 %  
カルシウム 321 mg  
マグネシウム 114 mg  
鉄 3.4 mg  
亜鉛 2.8 mg  
ビタミンA 246 µgRE  
ビタミンB1 0.36 mg  
ビタミンB2 0.5 mg  
ビタミンC 21 mg  
食物繊維 7.3 g  
食塩相当量 2.4 g

