



このレシピで使用している県産品

落花生

## 料理の栄養価

エネルギー	229 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	12.3 g
脂質(エネルギー比率)	48 %
カルシウム	98 mg
マグネシウム	68 mg
鉄	1.7 mg
亜鉛	1.3 mg
ビタミンA	118 μgRE
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	4.2 g
食塩相当量	1.2 g

## 材料(1人分)

鶏もも肉 (2cm 小口切り)	24 g
サラダ油	1 g
にんじん (1.5cm さいの目切り)	14 g
ごぼう (小さめの乱切り)	20 g
れんこん (2cm さいの目切り)	20 g
だいこん (2cm さいの目切り)	20 g
じゃがいも (2cm さいの目切り)	20 g
乾しいたけ (2cm さいの目切り)	0.8 g
板こんにゃく (2cm さいの目切り)	10 g
生揚げ (2cm さいの目切り)	19 g
野菜昆布 (2cm 角切り)	1 g
落花生 生	9 g
砂糖 (黒砂糖)	4.5 g
本みりん	1.8 g
うすくちしょうゆ	2.7 g
こいくちしょうゆ	4 g
煮干し	1.4 g
水	55 g

## 作り方

- 1 煮干しでだし汁をとる。
- 2 落花生は、下ゆでする。(1 度ゆでこぼす。)
- 3 鶏もも肉を油で炒めて火が通ったら、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、じゃがいも、しいたけを順に入れながらざっと炒める。
- 4 ③にだし汁を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 5 板こんにゃく、生揚げ、野菜昆布、②の落花生を入れてさらに煮る。
- 6 調味料で調味する。

## ひとくちメモ

煮ごみは仏事、慶事、集会等の行事に大村地区で作られる料理です。特徴は 2 つあります。1 つ目は大村の特産品の落花生が入っていること、2 つ目は野菜を小さいさいの目に切ることです。

## 給食では…

「煮ごみ」を使った  
給食献立例(特別支援学校)

麦ごはん・牛乳・煮ごみ  
焼きししゃも・かぶの甘酢漬け・りんご