



このレシピで使用している県産品

辻田白菜

料理の栄養価

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	3.2 g
脂質(エネルギー比率)	33 %
カルシウム	70 mg
マグネシウム	22 mg
鉄	0.9 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	107 μgRE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	1.2 g

材料(1人分)

ド・ロ様そうめん	5 g
油揚げ(5mm幅)	5 g
にわとりむね皮付き(こまぎれ)	10 g
たまねぎ(薄切り)	30 g
辻田白菜(1cm幅)	20 g
にんじん(せん切り)	10 g
こまつな(1cm幅)	10 g
うすくちしょうゆ	5 g
本みりん	0.5 g
かつお節	2 g
まこんぶ	1 g
水	135 g

作り方

- 1 かつお節、まこんぶでだし汁をとる。
- 2 だし汁を加熱し、鶏肉を入れる。
- 3 たまねぎ、にんじんを加える。
- 4 油揚げ、辻田白菜を加える。
- 5 そうめんをまき入れる。
- 6 調味する。
- 7 こまつなを加える。

ひとくちメモ そうめんをゆでずに、乾麺のまま鍋にまき入れることから、「そうめんまき」と呼ばれています。給食では、外海地区で生産されている「ド・ロ様そうめん」を使用しています。

ド・ロ様そうめんは、明治時代にフランスからやってきたド・ロ神父が外海地区に作り方を伝えました。現在は、加工場で当時の作り方をもとに生産されています。そうめんまきには、辻田白菜が入っています。明治時代に中国から伝わったはくさいを品種改良し、初めて結球タイプのはくさいとして栽培されるようになったのが辻田白菜です。名前は創始者である辻田長次郎さんに由来しています。病気に強く生産性の高い品種のはくさいが普及し、消費・生産が減少しましたが、長崎の伝統野菜として再び生産されるようになりました。

給食では…



「そうめんまき」を使った給食献立例(小学校)

ごはん・牛乳・手作りかまぼこ
もやしの炒め物・そうめんまき