



このレシピで使用している県産品

唐人菜

## 料理の栄養価

エネルギー	130 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	4.6 g
脂質(エネルギー比率)	16 %
カルシウム	48 mg
マグネシウム	28 mg
鉄	0.9 mg
亜鉛	1 mg
ビタミンA	124 μgRE
ビタミンB1	0.19 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	0.7 g

## 材料(1人分)

豆腐	15 g
白玉粉	12 g
豚肉(スライス)	5 g
唐人菜(1~1.5cm幅)	10 g
はくさい(1~1.5cm幅)	22 g
たまねぎ(せん切り)	21 g
にんじん(6mm短冊切り)	11 g
ほうれんそう(3~4cm・下ゆで)	17 g
乾しいたけ(水で戻してせん切り)	0.5 g
うすくちしょうゆ	3 g
食塩	0.2 g
チキンブイヨン	10 g
ごま油	0.8 g
水	120 g

## 作り方

- 豆腐と白玉粉を混ぜ合わせる。
- ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 水とチキンブイヨンを加えてひと煮立ちしたら、にんじん、たまねぎ、しいたけを加える。
- はくさい・唐人菜を加える。
- 調味料で味付けをする。
- ①の豆腐団子をちぎって加える。
- 下ゆでしたほうれんそうを加える。

## ひとくちメモ

長崎市の伝統野菜の一つ「唐人菜」は、別名を「長崎白菜」といいます。他の白菜と比べて、葉がしっかり巻かずに、外開きになります。柔らかい葉と独特の風味で、豪華な具雑煮である長崎の正月雑煮に使われ長崎の食生活に深く馴染んだ白菜です。

たくさんの量が確保できない「唐人菜」ですが、年に1回、長崎市では給食に取り入れるようにしています。



提供:八江農芸(株)

## 給食では…



## 「豆腐団子スープ」を使った給食献立例(小学校)

コッペパン・牛乳・たらと大豆のチリソース  
豆腐団子スープ・りんご