



このレシピで使用している県産品

ふしめん

料理の栄養価

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	5 g
脂質	3.1 g
脂質(エネルギー比率)	4 %
カルシウム	25 mg
マグネシウム	20 mg
鉄	0.3 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	11 μgRE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	1.5 g

材料(1人分)

ふしめん(そうめんのふし)	8 g
鶏肉(1cm幅)	10 g
かまぼこ(5mm幅)	8 g
乾しいたけ(半分にして薄切り)	0.5 g
油揚げ(短冊切り)	3 g
たまねぎ(薄切り)	20 g
こねぎ(小口切り)	3 g
清酒	1 g
食塩	0.3 g
うすくちしょうゆ	4 g
かつお節	2 g
まこんぶ	1 g
水	130 g

作り方

- 1 かつお節と昆布でだし汁をとる。
- 2 ふしめんは固めにゆでておく。
- 3 だし汁に鶏肉、たまねぎ、しいたけ、油揚げ、かまぼこの順に加え、煮る。
- 4 調味し、ふしめんとこねぎを入れる。

ひとくち×モ

南島原市有家町は、そうめんの生産が盛んです。地元で作られたものを使用するため、有家町のそうめん振興会からそうめんを購入するようにしています。今回のふしめんも地元で作られたものを使用しました。

給食では…



「ふしめん汁」を使った  
給食献立例(小学校)

ごはん・牛乳・さんまのみぞれ煮  
小松菜としめじの炒め物・ふしめん汁