



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	52 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	0.3 g
脂質(エネルギー比率)	5 %
カルシウム	5 mg
マグネシウム	6 mg
鉄	0.3 mg
亜鉛	0.1 mg
ビタミンA	3 μgRE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	1.6 g

材料(1人分)

ふしめん	12 g
竹輪 (小口切り)	5 g
葉ねぎ (小口切り)	2 g
うすくちしょうゆ	3 g
食塩	0.3 g
まこんぶ	1 g
かつお節	1 g
水	150 g

作り方

- ① まこんぶとかつお節でだし汁をとる。
- ② ふしめんはゆでておく。
- ③ ①に竹輪を入れ、調味する。
- ④ ③に②を入れ、葉ねぎを入れる。

ひとくち×モ

島原半島にある有家町や西有家町、島原市はそうめんが特産物です。「ふしめん」はそうめんを作る段階でできるもので、ふしめん汁はこの「ふしめん」を利用してつくります。

給食では…



「ふしめん汁」を使った
給食献立例(特別支援学校)

自転車飯・牛乳・魚のホイル焼き
ふしめん汁・りんご