



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	96 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	4.3 g
脂質(エネルギー比率)	40 %
カルシウム	20 mg
マグネシウム	32 mg
鉄	0.4 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	42 μgRE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	2.1 g
食塩相当量	0.6 g

## 材料(1人分)

鶏肉(細切れ)	5 g
じゃがいも(1~1.5cm角切り)	30 g
にんじん(1~1.5cm角切り)	5 g
つきこんにゃく(1~1.5cm幅)	10 g
ごぼう(1~1.5cm乱切り)	10 g
しいたけ(1~1.5cm角切り)	10 g
塩ゆで落花生	10 g
まこんぶ(1~1.5cm角切り)	1 g
サラダ油	1 g
砂糖(三温糖)	2 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	0.8 g
本みりん	0.5 g
かつお節	0.4 g
まこんぶ(出し用)	0.2 g
水	30 g

## 作り方

- ① まこんぶとかつお節でだし汁をとる。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ じゃがいも、にんじん、つきこんにゃく、ごぼうを加え炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④ あくをとり、調味し、しいたけ、塩ゆで落花生、まこんぶを入れて煮込む。

## ひとくちメモ

煮ごみは、大村市に古くから伝わる郷土料理で、お祝いや地域の行事の時によく作られます。じゃがいもや里いも、にんじん、ごぼう、しいたけ、鶏肉など色々な食材を1cm程度のサイコロ形に切って煮込んだ煮物です。大村市の特産品である落花生を入れるところが特徴です。

大村市では、この落花生を塩ゆでにした塩ゆで落花生(通称ゆでピー)が商品として販売されており、そのまま食べたり、煮ごみやピーナッツ豆腐などの料理に使ったりと、古くから地域の人々に親しまれています。

## 給食では…

「煮ごみ」を使った  
給食献立例(特別支援学校)

大村湾いりこの炊きこみちらし・牛乳  
あじの米粉唐揚げ・煮ごみ  
有明のりとなめこのとろりんスープ・オレンジ