



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	314 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	4.2 g
脂質(エネルギー比率)	12 %
カルシウム	61 mg
マグネシウム	42 mg
鉄	1.3 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	24 μgRE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	0.6 g

材料(1人分)

精白米	70 g
ごぼう(1cmせん切り)	10 g
にんじん(みじん切り)	3 g
生落花生	7 g
しらす干し	2 g
枝豆むき身	3 g
うすくちしょうゆ	3 g
清酒	1 g
本みりん	1.5 g
水	10 g

作り方

- ① 生落花生を煮えるまで下ゆでする。
- ② ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ 下ゆでした落花生、しらす干し、水、調味料を加え、水気が少し残る程度まで煮る。
- ④ 枝豆むき身を加えて仕上げる。
- ⑤ 炊きあがったごはん、④を混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

落花生ごはんを使用している落花生は、大村市内で収穫されたものです。落花生の産地として千葉県が有名ですが、大村市でも三浦・太多武・赤佐古・横山頭・松原地区などで作られています。大村の落花生は、1つのさやに3~4粒の小粒の実が入っているのが特徴です。大村市の郷土料理「煮ごみ」には欠かせない食べ物です。収穫された落花生は市内の豆専門店で購入し、品質のよいものだけに厳選され、調理場に納品されています。落花生ごはらは、大村市の特産物である落花生を使った献立を増やそうと考案された料理です。

給食では...



「落花生ごはん」を使った給食献立例(小学校)

落花生ごはん・牛乳・鯨の彩りごまみそ炒め  
けんちん汁