



このレシピで使用している県産品

五島三菜、ルビートマト

## 料理の栄養価

エネルギー	325 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	5.1 g
脂質(エネルギー比率)	14 %
カルシウム	48 mg
マグネシウム	41 mg
鉄	1.3 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	16 μgRE
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	0.9 g

## 材料(1人分)

精白米	60 g
精麦	6 g
まこんぶ	0.2 g
清酒	1 g
食塩	0.15 g
五島三菜(だいこん、にんじん、ひじきの乾物)	6 g
鶏もも肉	10 g
油揚げ	6 g
グリーンピース	4 g
サラダ油	1 g
こいくちしょうゆ	3 g
うすくちしょうゆ	1 g
砂糖(中白糖)	1.5 g
清酒	1 g
本みりん	1 g
食塩	0.1 g
まこんぶ	0.1 g
水	10 g

## 作り方

- 1 米を洗い、麦とまこんぶ、清酒、食塩を入れて炊く。
- 2 五島三菜は、もどしてカットする。
- 3 油揚げは油抜きし、細かく切る。
- 4 鶏肉、五島三菜、油揚げの順に炒め、だし汁、調味料を入れ、煮含める。
- 5 炊きたてのごはんに④とグリーンピースを入れ、混ぜ込む。

## ひとくち×モ

五島三菜は、福江島でとれただいこん、にんじん、ひじきをゆでて自然乾燥させたものです。12月から2月の冷たい季節風を利用して作ります。食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。

ルビートマトは、ミニトマトより少し大きいトマトです。皮が薄く、糖度が高いのが特徴です。輝くような鮮紅色をしていることから、「ルビートマト」という名前がつけました。

「五島ルビー」として東京、大阪方面へも出荷しています。五島市内でルビートマトを栽培しているのは、富江地区に9戸あり、児童生徒にもなじみのあるトマトです。

## 給食では…



## 「五島三菜ごはん」を使った給食献立例(小学校)

五島三菜ごはん・牛乳・さわらのマヨネーズ焼き  
ルビートマト・みそ汁