

第16回学校給食料理レシピコンクール

優秀賞（学校給食部門 No.135）

料理名

長崎ばってん鶏と長崎夏野菜のカレー

材料	分量（1人分）	作り方
ばってん鶏	30g	①玉ねぎはスライス、じゃがいもは角切り、かぼちゃはいちょう切り、オクラは小口切り、アスパラガスは1.5cm程度の長さに切っておく。 ②アスパラガスは下茹でしておく。 ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ④鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、じゃがいもを入れてさらに炒める。 ⑤鍋に水とかぼちゃを加えて煮込み、柔らかくなったら、オクラと下茹でしたアスパラガスを入れてさらに煮込む。 ⑥カレーフレーク、調味料を入れて煮込む。
玉ねぎ	40g	
じゃがいも	30g	
かぼちゃ	30g	
アスパラガス	10g	
オクラ	5g	
カレーフレーク	11g	
ケチャップ	2g	
カレー粉	0.2g	
ソース	1.5g	
油	1g	
食塩	0.1g	
水	60g	



作成：長崎市教育委員会