

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 波佐見町

料理名	献立名：波佐見のごはん、牛乳、県産みそ汁、チキンカツ、おひたし、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
波佐見のごはん 波佐見米 牛乳 牛乳 県産みそ汁 豆腐 大根 さつまいも えのき カットわかめ こねぎ 麦みそ 煮干し 水 チキンカツ 長崎ばってん鶏チキ 揚げ油 おひたし キャベツ ほうれん草 砂糖 こいくちしょうゆ みかん みかん	80 g 206 g 30 g 20 g 25 g 5 g 0.5 g 3 g 12 g 3 g 120 g 40 g 4 g 25 g 15 g 0.9 g 1.8 g 1 個	<p>【県産みそ汁】</p> ①煮干してだしをとる。 ②わかめをもどしておく。 ③豆腐は1.5cm角、大根はいちよう切り、さつまいもは角切り、えのきは3cm、こねぎは小口切りにする。 ④だし汁に大根とさつまいもを入れ、やわらかくなったらえのき、豆腐を入れる。 ⑤みそを溶き入れ、わかめとこねぎを入れ仕上げる。 <p>【チキンカツ】</p> ①チキンカツを165℃に熱した油で揚げる。 <p>【おひたし】</p> ①キャベツ、ほうれん草は1cm幅に切る。 ②野菜をそれぞれゆでて、冷ます。 ③調味料で和える。



〔特徴〕

お米は波佐見町内産の「なつほのか」を使用しました。他にも、地区ごとに違った品種のお米を給食に取り入れています。

みそ汁のさつまいもは、町内の小学校で栽培されたものを一部使用しました。豆腐と麦みそは、町内の業者さんに県内産の大豆で作っていただきました。