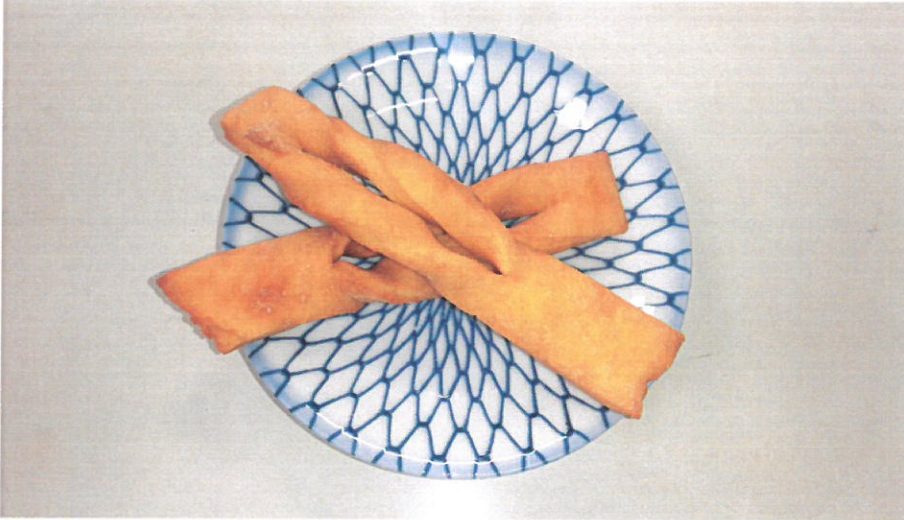


調理部会（長崎中央北部Aグループ）

テーマ：郷土料理（当初：かみごたえある郷土料理）

- ① 料理名：ソフトよりより 地域 長崎市、諫早市、大村、川棚 担当園：赤迫、おゆみ、まめの木
材料（一人分）
小麦粉（20g）砂糖（2.5g）卵（1/6個）片栗粉（1.7g）ごま油（少々2g）揚げ油（適量）
打ち粉用片栗粉（適量）



- ② 料理名：海軍さんのビーフシチュー 地域 佐世保、平戸 担当園：西浦上、長崎北
材料（八人分）
牛肉（450g）玉ねぎ（3ヶ）人参（1本）じゃが芋（2ヶ）ブロッコリー（1/2株）ニンニク（2片）
デミグラスソース（2缶290g）固形スープの素（2ヶ）水（2カップ）小麦粉（大さじ3）
ウスターソース（少々）醤油（少々）バター適量、塩コショウ（少々）



③ 料理名：はがため 地域 佐世保、平戸 担当園：西浦上、長崎北

材料（一人分）

切り干し大根（3 g）だし昆布（戻したもの1 g）干し柿（8 g）梅干し（0. 8ヶ）砂糖（0. 5 g）

醤油（1～2 g）



④ 豆腐かまぼこ 地域 島原 担当園：滑石センター、住吉

材料（一人分）

木綿豆腐（75 g）魚のすりみ白身（15 g）人参（5 g）きくらげ（2. 5 g）塩（0. 5～1 g）

片栗粉（2. 5 g）



⑤ 芋つき揚げ 地域 五島 担当園：滑石、女の都、西山台、ししのこ

材料（一人分）

椿油（適量）さつま芋（34g）小麦粉（8.3g）砂糖（3g）塩（少々）

