



おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 1



# 鳥飼なすの炒め物

鳥飼なす

9月3日の給食で使用



直径8～10cmくらいの球形で、ちょうど紫色のソフトボールのような、弾力のある実である。  
やや皮が硬い感じではあるが、切ってみると種がほとんど無く白色をしている。

## 材料(1人分)

豚肉・肩	15 g	サラダ油	1 g
塩	少々	醤油(うすくち)	2 g
こしょう	少々	酒	1 g
にんじん	10 g	オイスターソース	1 g
たまねぎ	20 g	ごま油	0.3 g
鳥飼なす	30 g	白ごま	3 g
ピーマン	5 g	片栗粉	0.5 g

## 作り方

- 人参・・・千切り
- たまねぎ・・・くし切り
- 鳥飼なす・・・半分に切り、斜め切りにし、水にさらし、アクを抜く(手切り)
- ピーマン・・・千切り
- 白ごま・・・煎る
- A(調味料)・・・醤油・酒・オイスターソース・ごま油

サラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをまぶし、人参、たまねぎ、鳥飼なすの順に炒める。

火が通ったらピーマンを加え、Aの調味料を入れ、白ごまを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける

