

えいようだより

2026(令和8)年1月

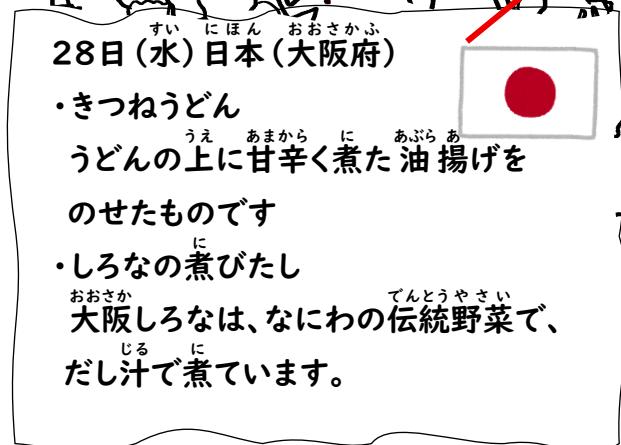
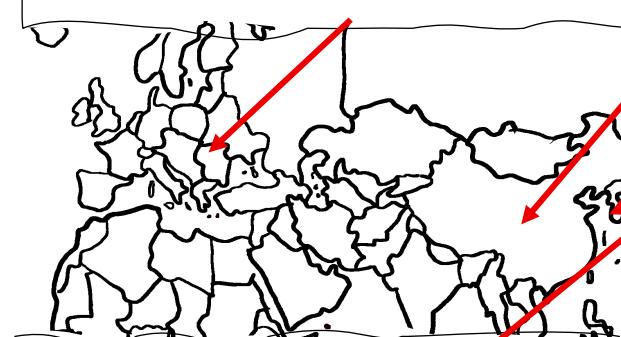
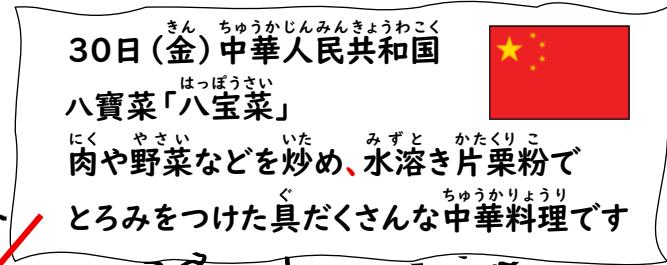
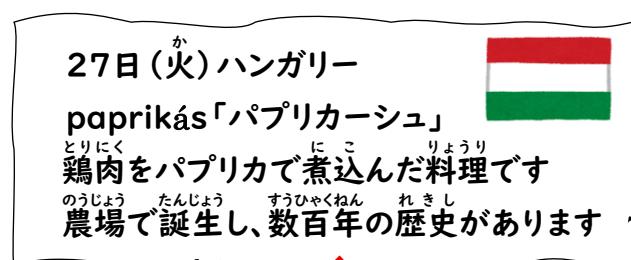
摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

摂津市では毎年、給食週間のテーマを決め、献立を考えています。

今年のテーマは、「世界の料理」です。昨年の4月～10月まで大阪・関西万博が

開催されており、いろんな国のことを探る機会が多かったと思います。



☆☆☆フェジョアーダのレシピ(給食約4人分) ☆☆☆

<材料>

・豚もも肉	60g	・フランクフルト	60g	・いんげん豆(蒸し)	100g
・たまねぎ	240g	・にんじん	60g	・にんにく	4g
・塩	小さじ1/2	・こしょう	少々	・サラダ油	適量
・濃縮スープ	320cc				

<作り方>

フランクフルト…1cmに切る 玉ねぎ・にんじん…小さめの角切り にんにく…みじん切り

濃縮スープ…160ccスープを取っておく

①鍋に、サラダ油を入れ熱し、豚肉、にんにくを炒め、にんじん、たまねぎを加え更に炒める

②①にスープ、いんげん豆、フランクフルト、塩、こしょうを入れ煮込み、最後に味を調えて仕上げる

