

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

もずく丼の具

令和8年5月15日の献立

Qちゃん

Pちゃん



ご飯にのせて
食べてね♪

【作り方】

たまねぎ…短冊切り
にんじん・ピーマン・しょうが
…みじん切り

【材料】（材料は2人分）

豚ひき肉	50g
もずく(塩抜き)	50g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
ピーマン	10g
ホールコーン	10g
しょうが	2g
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
かたくり粉	適量
サラダ油	適量

- ① サラダ油を熱し、しょうがを炒め、豚ミンチ、野菜を順に炒める
- ② 材料に火が通ったら、もずくを入れ調味し最後に水溶き片栗粉を入れる