



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



Qちゃん



Pちゃん

きゅうりと豚肉の塩昆布炒め

令和8年7月3日の献立

〔材料〕（材料は2人分）



豚もも肉	70g
しょうが	1g
きゅうり	70g
パプリカ	15g
塩昆布	4g
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	適量

〔作り方〕

きゅうり…たて半分に切り5mm斜め薄切り
しょうが…みじん切り パプリカ…薄切り

- ① サラダ油を熱し、しょうが・豚もも肉を炒め、火が通ったら、きゅうり、パプリカを加えさらに炒める。
- ② 塩昆布・酒を加え、最後にしょうゆで調味し仕上げる。

