



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

夏野菜の鶏そぼろ

令和8年9月16日の献立

〔材料〕（材料は2人分）

鶏ひき肉	50g
たまねぎ	60g
ピーマン	20g
赤パプリカ	10g
ズッキーニ	30g
しょうが	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量



〔作り方〕

たまねぎ・ピーマン・赤パプリカ…色紙切り
ズッキーニ…いちょう切り
しょうが…みじん切り
A…薄口しょうゆ・砂糖・みりん・酒

① サラダ油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉を炒めてから、たまねぎ・ピーマン・赤パプリカ・ズッキーニの順に野菜を炒めAで調味し、味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる。

