新献立

おいしい！たのしい！
摂津市給食レシピ！

鳥飼ナスくん

ねぎ塩豚丼の具

令和7年6月30日の献立

〔材料（2人分）〕

セッピィ

豚もも	50g
にんにく	少々
にんじん	10g
たまねぎ	45g
もやし	60g
青ねぎ	10g
酒	小さじ1/2
レモン果汁	少々
片栗粉	小さじ1/2
白ごま	2g
塩	少々
こしょう(白)	少々
ごま油	適量
サラダ油	適量

〔作り方〕

にんにく…みじん切り　にんじん…千切り
たまねぎ…短冊切り　青ねぎ…小口切り

①サラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りがでてきたら豚肉と酒を加え、塩・こしょうをする。
②①にたまねぎ、にんじん、もやしを加え、火が通ったら青ねぎを入れる。
③レモン果汁、白ごま、ごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ごはんの上に盛り付ける。