



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立

南瓜の麻婆あんかけ



令和7年12月4日の献立



〔材料(2人分)〕

南瓜	100g
豚ひき肉	60g
白菜キムチ	20g
豆板醤	0.4g
合わせ味噌	4g
濃縮スープ	2g
カレー粉	1.4g
オイスターソース	6g
みりん	2g
水	40~100g
片栗粉	2.0g
サラダ油	1.0g

A

南瓜の甘さとキムチ、
カレー粉、豆板醤のピリ辛で
ごはんがすすむ料理です。

〔作り方〕

南瓜…1.5cm角に切る
白菜キムチ…汁を切る

- ①サラダ油を熱し、豆板醤を炒め、豚ひき肉を入れ炒める
- ②南瓜を入れ炒め、Aを入れ煮、火が通ればキムチを入れる
- ③水溶き片栗粉でとろみを付け、仕上げる

