
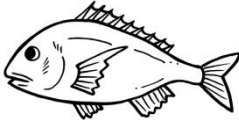

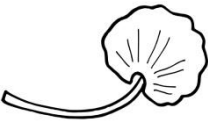
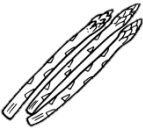

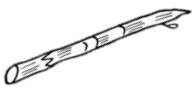








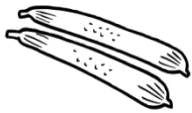






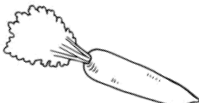






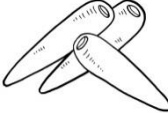





えいようだより

2023(令和5)年10月
 摂津市教育委員会
 摂津市学校給食会

みなさんは、「旬」とは何かを知っていますか？「旬」とは、一番たくさん摂れる時期のことです。食材が市場によく出回るので価格も安くなります。また、他の時期に比べて栄養も豊富で味もおいしいです。

～ 食べ物の季節「旬」を知ろう!! ～

 いちご  たい  たけのこ  ふき  アスパラガス  にら  うど  さくらんぼ	 メロン  かつお  かぼちゃ  すいか  トマト  ピーマン  とうもろこし  きゅうり
 みかん  ぶり  フロccoliー  こまつな  かに  かぶら  だいこん  ほうれんそう	 なつ  あき  かき  さば  ごぼう  にんじん  さといも  さつまいも  しいたけ

さつまいものたきこみごはん

材料 (4人分目安)

こめ・・・2合

下ごしらえ

さつまいも・・・120g・・・皮をとらむきにし、1cmの角切りにして水にさらす

油あげ・・・20g・・・短冊切りにし、油抜きをする

うすくちしょうゆ・・・大さじ1

酒・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

オリーブオイル・・・大さじ1/2

塩・・・小さじ1/2弱

作り方

①炊飯器に米・うすくちしょうゆ・酒・みりん・

オリーブオイル・塩を入れ、2合の線まで水を入れる

②さつまいも、油あげを入れて炊飯する

秋が旬のさつまいもを使った給食レシピ♪

