



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立

きつねごはん



烏飼ナスくん



セッピー

令和4年10月21日の献立(材料は1人分)



〔材料〕

精白米	60g
鶏もも皮なし	15g
油揚げ	15g
人参	10g
砂糖	2g
濃口醤油	5g
酒	1g
削り節	0.5g

〔作り方〕

鶏もも皮なし…5g位にカットする
 油揚げ…短冊切りにし、油抜きする
 人参…短冊切り
 削り節…20ccのだし汁をとる

- ①調味料とだし汁を火にかけ、鶏肉・人参を煮て、鶏肉に火が通ったら油揚げを加える。
- ②米と①、分量の水を入れ炊飯する。

