



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



煮じゃ昆布

令和5年6月9日の献立（材料は1人分）

セッピィ

〔材料〕

豚もも	10g	干ししいたけ	1g
刻み昆布(2mm)	0.5g	濃口醤油	2.5g
にんじん	10.3g	酒	1g
ピーマン	11.8g	みりん	1g
田舎揚げ	15g	砂糖	1g
平天	10g	炒め油	0.3g

〔作り方〕

人参…千切り

ピーマン…千切り

田舎揚げ…短冊切りにし、油抜きをする

平天…短冊切にし、油抜きをする

刻み昆布…さっと洗う

干ししいたけ…戻して、包丁を入れる。

戻し汁は15~30ccとておく

- ①サラダ油を熱し、材料を入れ炒め、戻し汁を入れ、調味し煮含める

