



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏向ナスくん

煮じゃ昆布



セッピー

令和5年6月9日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

豚もも	10g	干しいたけ	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

干しいたけ…戻して、包丁を入れる。

戻し汁は15～30ccとっておく



- 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

