



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



豚肉と卵のオイスターソース炒め



令和5年9月22日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

豚ばら肉	25g
卵	20g
ごま油	適量
しめじ	10g
チンゲン菜	30g
オイスターソース	小さじ1/3
濃口醤油	小さじ1/3
片栗粉	1g
こしょう(白)	少々
ごま油	適量



〔作り方〕

- 卵…割り、調理直前にほぐす
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- チンゲン菜…ゆがいて2cmに切る

- ①ごま油を熱し、卵を入れ大きめの炒り卵を作り皿に取り出す
- ②ごま油を熱し、豚肉を炒めこしょうをする。火が通れば、しめじ・チンゲン菜を順に炒めて①を入れ、オイスターソース・濃口醤油で味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる

