



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立

山形名物玉こんをつかめ!!

令和5年11月24日の献立



烏飼ナスくん



セッピー

〔材料〕（材料は1人分）



玉こんにゃく	30g
絹厚揚げ	20g
うずら卵	20g
青ねぎ	1.1g
酒	小さじ1/4
みりん	小さじ1/4
濃口醤油	小さじ1/3
薄口醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
水	20ml

〔作り方〕

玉こんにゃく…塩もみし、ゆがく

絹厚揚げ…一口大に切る

うずら卵…汁を切る

青ねぎ…小口切り

①調味料を入れ煮立て、玉こんにゃくを入れ煮、水を足し(様子を見て水を追加)、絹厚揚げ、うずら卵を入れ弱火で煮る。

②具材に味がしみこんだら、最後に青ねぎを入れ仕上げる。

