



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん

鶏肉のハニーマスタード和え



セッピー

令和5年12月12日の献立

〔材料〕（材料は1人分）

鶏もも皮つき	50 g
薄口醤油	0.3 g
酒	0.5 g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	5 g
マスタード (あらびき)	0.5g
マヨネーズ	小さじ1
はちみつ	1.6 g
薄口醤油	0.4 g
砂糖	0.4 g



〔作り方〕

鶏肉…薄口醤油・酒で下味をつける

A…マスタード・マヨネーズ・はちみつ・薄口醤油・砂糖

- ①鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ②Aをあわせ火にかける
- ③②に①を入れ、よく混ぜ合わせ仕上げる

