



新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏冨ナスくん

# 五目おこわ



セッピー

令和6年3月8日の献立 (材料は1人分)

## 〔材料〕

米	30g
もち米	30g
平天	10g
にんじん	7g
ごぼう	8g
米酢	少々
むき枝豆	5g
干しいたけ	1g
薄口醤油	小さじ1/4
濃口醤油	小さじ1/3
酒	少々
塩	少々



## 〔作り方〕

平天…角切り 人参…千切り  
 ごぼう…ささがきにし、酢水につけアクを抜く  
 干しいたけ…戻して、包丁を入れる  
 戻し汁を10ccとっておく

①米・もち米を洗い、調味料と戻し汁、分量の水を加え、  
 具材をのせて炊飯する。

