

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

揚げじゃがいものそぼろ煮

令和6年4月26日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

豚ひき肉	25g	みりん	小さじ1/2
じゃがいも(男爵)	55g	砂糖	小さじ1/3
人参	8g	酒	小さじ1/3
ピーマン	5g	塩	少々
かたくり粉	小さじ1	こしょう(白)	少々
サラダ油	大さじ1/2	サラダ油	少々
削り節	0.3g		
薄口醤油	小さじ1/2		

〔作り方〕

じゃがいも…いちょう切り
人参…千切り
ピーマン…千切り
削り節…1人20ccのだし汁をとる



- ①じゃがいもは片栗粉をまぶして揚げる
- ②サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、人参、ピーマン、①を加え調味し味をしみこませる