



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



ウィンナーとキャベツの マスタードマヨ焼き



令和6年7月11日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

フランクフルト	20g
キャベツ	60g
ピーマン	10g
にんじん	5g
マヨネーズ	大さじ1
マスタード(あらびき)	小さじ1/2
塩	少々
こしょう(白)	少々
サラダ油	適量



〔作り方〕

フランクフルト…斜め切り
キャベツ…大き目の色紙切り・芯は薄切り
ピーマン・人参…千切り
A…マヨネーズ・マスタード

- ①フライパンにサラダ油を熱し、フランクフルトを炒める
- ②①に野菜を入れ、塩・こしょうをする
- ③Aを入れ、味がなじむまで炒める

