



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



鳥飼ナスくん

豚バラ肉となすの生姜焼き



セッピー

令和6年9月9日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

豚バラ肉	25g
鳥飼ナス	25g
たまねぎ	30g
ピーマン	10g
しょうが	1g
薄口醤油	小さじ1/2
酒	少々
みりん	少々
砂糖	少々
ごま油	少々



〔作り方〕

なす…いちょう切りにし、水につけてあくを抜く
玉ねぎ…短冊切り ピーマン…千切り 生姜…すりおろす
A…薄口醤油・酒・みりん・砂糖・生姜

①ごま油を熱し、豚肉を炒め玉ねぎ・ピーマン・なすの順に炒めて
Aで調味し、仕上げる。

