



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

担竹うどん



セッピー

令和6年11月日の献立

【材料】 (材料は1人分)

冷凍うどん	60g
豚ひき肉	20g
冷凍豆腐	15g
たまねぎ	25g
にら	10g
もやし(緑豆)	15g
しろねぎ	5g

にんにく	0.1g
しょうが	0.5g
豆板醤	0.05g
合わせみそ	10g
薄口醤油	2.5g
砂糖	2.5g
白ごま	1.5g

ごま油	0.6g
塩	0.1g
こしょう(白)	0.01g
サラダ油	1g
豆乳	10g
鶏ガラ スープ	120cc

【作り方】

玉ねぎ…薄切り にら…2cmの長さに切る
白ねぎ・にんにく・生姜…みじん切り
白ごま…する
豆乳…湯せんまたは常温に戻しておく
A…味噌・醤油・砂糖を混ぜ合わせておく



- ①サラダ油を熱し、豆板醤、白ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、豚ひき肉を入れ炒め、Aで調味する。
- ②①に玉ねぎ、もやし入れて炒め、鶏ガラスープを入れ煮る。
- ③煮立ったら、豆腐、にらを入れ、うどんを入れ、豆乳、白ごま、ごま油を入れ、味を調え仕上げる。

担竹うどんって
どういう意味?

担々麺風の「担」と、この献立を考案した調理員さんの
名前からとって担竹うどんと名付けられました。

