



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



Qちゃん



Pちゃん

肉吸い

令和7年1月24日の献立

〔材料〕(材料は1人分)



	牛もも肉	20g
A	砂糖	小さじ1/3
	薄口醤油	小さじ1/3
	みりん	1g
	サラダ油	適量
	木綿豆腐	20g
	たまねぎ	20g
	だいこん	25g
	ねぎ	7g
	薄口醤油	小さじ1/2
	削り節	3g

〔作り方〕

豆腐…サイコロ切り 玉ねぎ…短冊切り
 大根…いちょう切り 青ねぎ…小口切り
 削り節…130ccのだし汁をとる

- ①サラダ油を熱し牛肉を炒め、Aの調味料で味つけをし別皿にとる。
- ②だし汁で野菜、豆腐を入れ煮、薄口醤油を入れ調味する。
- ③①、青ねぎを加えて仕上げる。

