



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

野菜たっぷり肉そぼろ丼の具

令和7年3月12日の献立

〔材料〕(材料は1人分)



豚ひき肉	30g
たまねぎ	25g
にんじん	5g
こまつな	20g
しろねぎ	10g
しょうが	20g
砂糖	小さじ2/3
薄口醤油	小さじ1/2
酒	1g
みりん	1g
サラダ油	適量

〔作り方〕

玉ねぎ…色紙切り

人参、白ねぎ、しょうが…みじん切り

小松菜…ゆがいて小口切り

①サラダ油を熱し、しょうが、白ねぎを炒め、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを炒める。

②材料に火が通ったら、調味料で味付けし、最後に小松菜を入れ炒める。

