

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 54



烏飼ナスくん



セッピー

ためきじる 塩昆布の炊き込みごはん

ためきじる

平成26年2月14日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

| | |
|--------|-----|
| 豆腐 | 30g |
| だいこん | 20g |
| にんじん | 10g |
| 青ねぎ | 10g |
| ごぼう | 10g |
| 板こんにゃく | 20g |
| 赤みそ | 13g |
| ごま油 | 1g |
| 煮干し | 2g |

〔作り方〕

豆腐…短冊切り
大根…短冊切り
人参…短冊切り
青ねぎ…小口切り
ごぼう…斜め切り
板こんにゃく…短冊切りにし、塩もみしゆがく
煮干し…130ccのだし汁をとる



- ①ごま油を熱し、野菜、こんにゃくの順によく炒める
- ②①にだし汁を加え煮、豆腐を入れ煮、みそを溶き入れ、青ねぎを入れ味を調え仕上げる

塩昆布の炊き込みごはん

平成26年2月17日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

| | |
|-------|------|
| 米 | 60g |
| 水 | 75g |
| まぐろ缶詰 | 13g |
| 塩昆布 | 5g |
| にんじん | 6g |
| ごぼう | 10g |
| 酢 | 0.2g |

〔作り方〕

まぐろ缶…油気を切る
人参…千切り
ごぼう…ささがきにし、酢水につけアクを抜く



- ①米に分量の水、人参、ごぼう、塩昆布を入れ軽く混ぜ炊飯する