

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

じゃこピーマンふりかけ 牛肉入りラタトゥユ

じゃこピーマンふりかけ

平成26年9月1日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ちりめんじゃこ	5 g
ピーマン	6 g
白ごま	0.3 g
酒	0.5 g
みりん	1.2 g
砂糖	0.4 g
濃口しょうゆ	1.2 g
ごま油	0.4 g

〔作り方〕

ちりめんじゃこ…ゆがく
ピーマン…千切りにしゆがく
白ごま…煎る
A…酒・みりん・砂糖・しょうゆ



- ①ごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れ炒め
Aを入れ、ピーマンを入れて汁を飛ばしながら
いりつける
- ②汁気がなくなったら。白ごまを入れ仕上げる

牛肉入りラタトゥユ

平成26年9月9日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

牛肩ロース	10 g
玉ねぎ	30 g
人参	7 g
エリンギ	10 g
なす	20 g
ピーマン	5 g
にんにく	0.3 g
トマト缶	15 g
ケチャップ	3.5 g
白ワイン	2.0 g
砂糖	0.4 g
オリーブ油	2.0 g
塩	少々
こしょう	少々

〔作り方〕

牛肩ロース…一口大に切る
玉ねぎ…小口切り
人参…1 cm角切り
エリンギ・なす…2 cm角切り
ピーマン…色紙切り
にんにく…みじん切り



- ①オリーブ油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出れば牛肉を炒め、塩・こしょうをする
- ②玉ねぎ・人参・エリンギ・なす・ピーマンの順に炒め白ワインを入れる
- ③野菜がしんなりすればトマト缶・ケチャップを入れてよく煮込み、砂糖・塩・こしょうで味を調え仕上げる