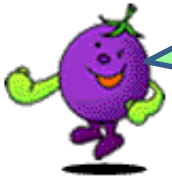


新献立

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

古波蔵(こはぐら)スープ 牛肉と竹の子の中華炒め

古波蔵(こはぐら)スープ

平成27年5月15日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

鶏もも皮なし	10.0g
豆腐(木綿)	15.0g
人参	10.0g
玉ねぎ	16.0g
小松菜	11.0g
もずく(塩ぬき)	5.0g
干しいたけ(乾)	0.6g
薄口しょうゆ	4.0g
酒	0.5g
削り節	3.0g
片栗粉	2.0g
食塩	少々
こしょう(白)	少々

〔作り方〕

豆腐…さいの目切り
人参…千切り
玉ねぎ…小口切り
小松菜…茹でて、小口切り
干しいたけ…水で戻して石づきを取り、千切りし、
戻し汁10ccをとっておく

沖縄
メニュー



- ①だし汁としいたけの戻し汁で材料を煮る
- ②調味する
- ③小松菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる

牛肉と竹の子の中華炒め

平成27年5月18日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

牛もも肉	20.0g
筍の水煮	20.0g
人参	10.0g
玉ねぎ	20.0g
にら	10.5g
にんにく	0.1g
しょうが	0.1g
オイスターソース	0.8g
酒	1.0g
濃口しょうゆ	1.5g
砂糖	0.3g
食塩	少々
こしょう(白)	少々
片栗粉	1.0g
ごま油	1.0g

〔作り方〕

筍…短冊切りにしてゆがく
人参…千切り
玉ねぎ…薄切り
にら…2cmに切る
にんにく・生姜…みじん切り
A…オイスターソース、酒、しょうゆ、砂糖、
塩こしょう



- ①ごま油を熱し、生姜とにんにくを炒め、牛肉を炒める
- ②肉の色が変わったら野菜を加え炒め、合わせておいたAを加えてからめ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる