

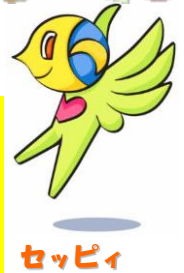
新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

●大豆とソーセージの
カレーケチャップ炒め
●キムチスパゲティ



烏飼ナスくん



セッピー

大豆とソーセージのカレー
ケチャップ炒め

平成27年6月11日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

冷凍大豆	30.0g
片栗粉	3.0g
植物油	3.0g
ソーセージ	20.0g
玉ねぎ	20.0g
人参	10.0g

〔作り方〕

ソーセージ…1cm幅に切り、
茹でる
玉ねぎ…小口切り
人参…千切り



A…カレー粉、ケチャップ、ウスターソース

カレー粉	0.2g
ケチャップ	6.0g
ウスターソース	0.5g
パセリ	0.5g
植物油	0.5g

①冷凍大豆は片栗粉をまぶして油で揚げる
②サラダ油を熱し、玉ねぎ、人参を入れて炒めて、塩コショウをする
③Aで調味し、ソーセージ、①、パセリを入れて出来上がり!

キムチスパゲティ

平成27年6月30日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

スパゲッティ	17.0g
豚もも肉	20.0g
濃口しょうゆ	0.5g
薄口しょうゆ	0.5g
白菜キムチ	15.0g
人参	10.0g
小松菜	10.0g
濃口しょうゆ	1.0g
植物油	0.5g
ごま油	0.3g

〔作り方〕

白菜キムチ…汁をきる
小松菜…湯でて小口切り
人参…千切り



①サラダ油を熱し、豚肉を炒め、濃口しょうゆ、薄口しょうゆで下味をつけて、白菜キムチ、人参を入れて炒める
②①と並行してスパゲッティを茹でる
③①に②を入れ、濃口しょうゆで調味し、小松菜、ごま油を入れて仕上げる