



おいしい! たのしい!
摂津市給食ししぴ!



鳥飼ナスくん

牛肉入りラタトゥイユ ～鳥飼なす使用～



セッピー

摂津市特産 鳥飼なす



鳥飼なすはソフトボール大の丸なすの一種です。皮が柔らかく、肉質は甘味があり緻密で煮くずれしないことから田楽や煮もの、焼きもの等の料理に向いています。平成17年度に大阪府の「なにわの伝統野菜」として選定されてからは市外でも注目されはじめました。

鳥飼なすは生産量が少なく市場にはなかなか出回りませんが、今回摂津市農業振興会から各小学校に提供していただきました。

今回はフランス南部地方の野菜煮込み料理で、給食でも人気メニューであるラタトゥイユに調理しました。トマトや、ピーマンなど夏野菜をたくさん摂れる献立になっていますので、ご家庭でもぜひ試してみてください。

平成27年9月1日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

牛肩ロース	15.0g
玉ねぎ	30.0g
人参	5.0g
エリンギ	10.0g
鳥飼なす	20.0g
ピーマン	5.0g
にんにく	0.1g
トマト缶	15.0g
ケチャップ	3.5g
白ワイン	2.0g
砂糖	0.4g
オリーブ油	2.0g
食塩	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…1cm角切り
エリンギ…2cm角切り
鳥飼なす…2cm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

