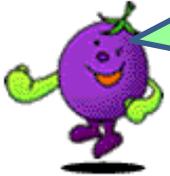


新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん



セッピー

●さつまいものオレンジ煮
●さつまいもの炊き込みご飯

さつまいものオレンジ煮

平成27年10月6日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

さつまいも	30.0g
砂糖	5.4g
温州みかん果汁 (オレンジジュース)	24.0g
マーガリン	3.0g
水	適量

〔作り方〕

さつまいも…1cm幅の
半月切りにし、
水にさらす



- ① みかん果汁に砂糖、マーガリンを入れて溶かす
- ② ①にさつまいもを入れ、さつまいもがひたひたになる位まで水を入れて、煮含める
- ③ さつまいもが柔らかくなったら出来上がり!

さつまいもの炊き込みご飯

平成27年10月16日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

さつまいも	25.0g
ちりめんじゃこ	5.0g
油揚げ	4.0g
米	60.0g
薄口醤油	3.0g
料理酒	1.0g
みりん	1.0g
オリーブ油	2.0g
食塩	0.5g

〔作り方〕

さつまいも…皮をむき、
1cmの
角切りにして、
水にさらす

ちりめんじゃこ…茹でる

油揚げ…短冊切りにし、油抜きをする



- ① 米に調味料、分量の水、具を入れて炊飯する
- ② 炊き上がったら出来上がり!