

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

- いわしの甘辛煮
- ブロッコリーのおかか和え

<いわしの甘辛煮>

平成29年2月3日の献立 (材料は1人分)

節分献立

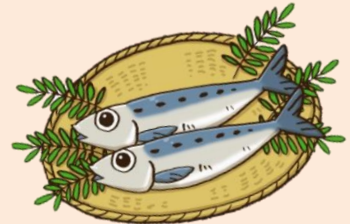
〔材料〕

いわし	50.0g
濃口醤油	5.0g
みりん	3.0g
砂糖	4.0g
しょうが	5.0g
水	15.0g

〔作り方〕

しょうが… すりおろす

- ① 釜に濃口醤油・みりん・砂糖・しょうが・水を煮立て魚を並べる
- ② はじめ強火で煮立てて5分ほど煮、中火にして煮る。
- ③ よく味を染み込ませたら、出来上がり!



<ブロッコリーのおかか和え>

平成29年2月24日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ポークハム	10.0g
ブロッコリー	60.0g
人参	10.0g
ホールコーン	10.0g
薄口醤油	2.5g
みりん	2.5g
ごま油	1.5g
かつお節	0.6g
食塩	少々

〔作り方〕

ポークハム… 短冊切り
ブロッコリー… 一口大に切る
人参… 短冊切り

- ① 野菜を茹でる
- ② 薄口醤油・みりんを熱し、茹でた野菜を入れてからめる
- ③ 塩・かつお節・ごま油を入れて仕上げたら出来上がり!

