



鳥飼ナスくん

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



セッピー

野菜のオーブン焼き

<野菜のオーブン焼き>

平成28年5月24日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ソーセージ	15.0 g
人参	15.0 g
玉ねぎ	15.0 g
じゃがいも	15.0 g
ホールコーン	7.5 g
むき枝豆	7.5 g
オリーブ油	1.0 g
食塩	0.3 g
黒こしょう	0.02 g



〔作り方〕

ソーセージ…1cm幅に切る
 人参…いちょう切り
 玉ねぎ…小口切り
 じゃがいも…いちょう切り
 枝豆・ホールコーン…洗う



- ① 材料をボール等で混ぜ合わせ、塩・こしょうをし、オーブン皿に入れ、上からオリーブ油をまんべんなく振りかける。
- ② 5分蒸した後、230℃で3～5分オーブンで焼く。
- ③ 全体に火が通れば、出来上がり！！

