

郷土料理

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

- 三平汁
- 手作りさつまあげ

三平汁

平成28年10月12日の献立 (材料は1人分)

北海道

〔材料〕

鮭	20.0g
大根	20.0g
人参	10.0g
じゃがいも	20.0g
白ねぎ	15.0g
薄口醤油	4.0g
だし昆布	0.5g
削り節	2.0g

〔作り方〕

鮭…一口大に切って湯がく
大根・人参・じゃがいも
…いちちょう切り

白ねぎ…1cm幅に切る

だし昆布・削り節…130ccのだしをとる

- ① だし汁に鮭、野菜を入れ煮る
- ② 調味し、出来上がり!



手作りさつまあげ

平成28年10月21日の献立 (材料は1人分)

鹿児島県

〔材料〕

白身魚すり身	55.0g
芽ヒジキ	1.0g
人参	6.0g
ごぼう	10.0g
青ねぎ	5.0g
赤みそ	0.7g
小麦粉	2.8g
食塩	少々
白こしょう	少々
植物油	10.0g

〔作り方〕

芽ヒジキ…ごみや砂を取り、戻してよく洗う

人参…干切り

ごぼう…ささがきにし、酢水につけアクを抜く

青ねぎ…小口切り

- ① 白身魚のすり身の中に、芽ヒジキと野菜を加えて、混ぜ合わせる
- ② 1個ずつ、形を整えていく
- ③ 油で揚げたら出来上がり!

