

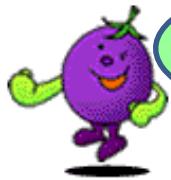


おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



新献立

- 豆腐のミートグラタン
- かみなり揚げ



鳥飼ナスくん

## 豆腐のミートグラタン

平成28年11月1日の献立 (材料は1人分)

### 〔材料〕

木綿豆腐	30.0g
牛ひき肉	13.0g
豚ひき肉	13.0g
玉ねぎ	25.0g
ピーマン	5.0g
にんにく	0.1g
サラダ油	0.5g
白ワイン	1.3g
食塩	0.2g
こしょう	少々
ケチャップ	6.5g
トマトピューレ	5.0g
ウスターソース	1.0g
小麦粉	3.0g
粉チーズ	1.5g
パン粉	1.5g
水	4.0g
サラダ油	0.2g

### 〔作り方〕

豆腐 … サイコロ切り  
玉ねぎ・ピーマン … 薄切り  
にんにく … みじん切り



A … ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース

- ① サラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、牛・豚ひき肉を炒め、塩・こしょうし、さらにピーマン・玉ねぎを炒め、小麦粉を振り入れ混ぜる
- ② ①に白ワイン・水を加えてとろみがつけば豆腐を入れ煮、Aで調味する
- ③ 深型ホテルパンに油をひき、②を流し入れ混ぜ合わせた粉チーズ・パン粉を振る
- ④ 130℃で5分蒸した後、オーブンで250℃で8分焼いたら、出来上がり!

## かみなり揚げ

平成28年11月18日の献立 (材料は1人分)

いい食育の日  
～ カミカミ献立 ～

摂津市立  
保育所・小学校・中学校  
共通献立

### 〔材料〕

冷凍大豆	20.0g
片栗粉	3.0g
かえりちりめん	2.0g
さつまいも	20.0g
れんこん	15.0g
サラダ油	3.0g
濃口醤油	4.0g
粗糖	4.0g
みりん	4.0g
白ごま	1.0g

### 〔作り方〕

さつまいも・れんこん…サイコロ切り

A…濃口醤油・粗糖・みりん・白ごま

- ① かえりちりめんを素揚げし、さつまいも・れんこんは水分をよく切った上で、同じく素揚げする
- ② 冷凍大豆は片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ③ Aを合わせて煮立たせ、揚げた材料をからめたら出来上がり!

