



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



オクラのピリッと炒め

<オクラのピリッと炒め>

平成29年6月14日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

豚もも肉	20.0 g
オクラ	9.0 g
玉ねぎ	30.0 g
人参	7.0 g
白菜キムチ	10.0g
薄口しょうゆ	1.5 g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	0.2 g



〔作り方〕

オクラ…0.5cmの輪切り
 玉ねぎ…短冊切り
 人参…千切りにし、ゆでる
 白菜キムチ…汁を切り、とっておく

- ① サラダ油を熱し豚肉を炒め、塩・こしょうをし、玉ねぎと人参を入れる。
- ② 玉ねぎ・人参に火が通れば、オクラ、キムチを入れ炒め、醤油を入れ、味を見ながらとっておいたキムチの汁を入れ、味を調え仕上げる。

