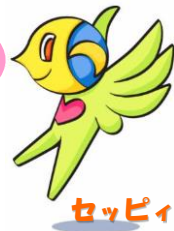




おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん

鶏肉と大根のさっぱり煮

平成31年1月18日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鶏もも皮なし	40g
大根	70g
にんにく	0.2g
砂糖	2.2g
みりん	1.8g
薄口しょうゆ	2g
濃口しょうゆ	2g
酒	1.5g
酢（米酢）	2g

酢の効果

酢にはすてきな効果があります。

①お肉を柔らかくする
たんぱく分解酵素でお肉やわらか

②減塩効果
塩味を感じやすくなるため、塩分
を控えられます。

いつものご飯に酢を少しプラス
してみませんか？

〔作り方〕

- ①大根は1.5センチのちょう切りにし、ゆでておく。
にんにくはみじん切り。
- ②酢以外の調味料を煮立て、
にんにく、鶏肉を入れ、
さらに煮立てば大根を入れて煮る。
- ③酢を入れてさらに煮込む。

