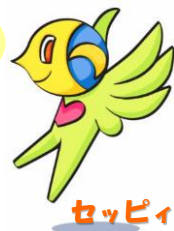




おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



セッピー

ほうれん草と豆のカレー炒め



鳥飼ナスくん

平成31年2月12日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

フランクフルト	20g
ほうれん草	20g
たまねぎ	15g
コーン（缶詰）	15g
ひよこ豆（蒸し）	10g
塩、胡椒	少々
カレー粉	0.3g
薄口しょうゆ	0.5g
砂糖	0.5g
サラダ油	1g

〔作り方〕

- ①フランクフルトは1cm幅に切り、ほうれん草はゆがいて小口切り、たまねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、フランクフルトを炒める。たまねぎを加え炒め、塩、胡椒をする。
- ③②にほうれん草、コーン、ひよこ豆を加え、カレー粉、薄口しょうゆ、砂糖で味付けをする。
- ④お皿に盛りつけて完成。



カレー味でごはんが
よくすすみます！
是非ご家庭でも
作ってみて下さい。

