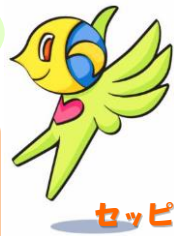




鳥飼ナスくん

おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!

新献立



セッピー

# キヌア入り雑穀スープ

平成30年10月4日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

鶏ひき肉	10g
玉ねぎ	30g
ニラ	5g
にんじん	5g
キヌア（乾燥）	10g
緑豆春雨	3g
しょうが	0.5g
オイスターソース	1g
コンソメ	2g
薄口しょうゆ	1.0g
塩、胡椒	少々
サラダ油	0.5g
ごま油	0.5g

## 〔作り方〕

- ①玉ねぎは薄切り、ニラは小口切り、にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにする。春雨は水戻し、キヌアは水洗いする。
- ②鍋でサラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうがを炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、キヌアを入れて炒める。
- ③オイスターソース、水130cc、コンソメを入れ煮込む。
- ④ニラ、春雨を入れ、調味をし、ごま油を入れ仕上げる。

## スーパーフード! キヌアについて

キヌアとは、南米が原産の雑穀です。スーパーフードといわれています。

特徴としては、、、

- ・低カロリー、高タンパク質
- ・ビタミン、ミネラル豊富

プチプチとした食感で、ごはんにも混ぜたりスープやサラダにも合います。是非一度お試しください!



栄養満点  
です。