



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



鳥飼ナスくん

塩肉じゃが

平成31年5月8日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

豚ばら肉
じゃがいも
人参
玉ねぎ
糸こんにゃく
さやいんげん

サラダ油
酒
A砂糖
みりん
薄口しょうゆ
塩
こしょう
削り節
ゆず果汁

20g ①じゃがいもは一口大、人参はいちょう
60g 切り、玉ねぎは短冊切り、糸こんにゃ
15g くはゆがいて4～5cmに切り、さやい
40g んげんはゆがいて2cmに切り、削り節
20g で20ccだしをとる。

5g ②鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、塩・
こしょうをし、野菜・糸こんにゃくを
入れて炒める。玉ねぎが透き通ってき
たらだし汁・Aを加え調味する。

③やわらかくなったら、さやいんげんを
加え煮含め、塩・こしょうで味を調べ
最後にゆず果汁を加えて仕上げる。



削り節は、和風顆粒だし
で代用可能。
(同様に20CC)