



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)