



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

# 鶏肉のカレー炒め

令和2年3月3日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

鶏もも皮なし	35g	砂糖	0.5g
玉ねぎ	35g	片栗粉	1g
人参	5g	塩	0.1g
さやいんげん	5g	こしょう	0.01g
しめじ	10g	サラダ油	1g
濃口しょうゆ	1.3g	コンソメ顆粒	0.5g
カレー粉	0.2g		



## 〔作り方〕

- 玉ねぎ…薄切り
- 人参…干切り
- さやいんげん…2cmに切りゆがく
- しめじ…石づきをとる

- ①サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、塩・こしょうをし、コンソメ顆粒、玉ねぎ、人参を入れ炒める
- ②しめじを入れ炒め、さやいんげんを入れ、カレー粉・砂糖を入れ最後にしょう油で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる

