



# 摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん

## 焼き肉 パプリカーシュ



セッピー

### 焼き肉

令和3年1月22日の献立（材料は1人分）

#### 〔材料〕

牛もも肉	50.0g
たまねぎ	35.0g
赤パプリカ	12.0g
黄パプリカ	12.0g
にんにく	0.2g
濃口醤油	6.0g
砂糖	3.0g
みりん	2.0g
酒	2.0g
白ごま	0.5g
ごま油	1.0g
塩	0.1g
白こしょう	0.01g
サラダ油	0.5g

#### 〔作り方〕

玉ねぎ… 薄切り  
 赤・黄パプリカ… 干切り  
 にんにく…みじん切り  
 A…濃口醤油・砂糖・みりん・酒・白ごま・ごま油

- ①サラダ油を熱し、にんにくを炒め、牛肉を入れ更に炒める
- ②牛肉に火が通れば、玉ねぎ、赤・黄パプリカを入れ炒め、Aで調味し、仕上げる

### パプリカーシュ

令和3年1月28日の献立（材料は1人分）

#### 〔材料〕

鶏もも皮なし	20.0g
白ワイン	1.0g
にんじん	20.0g
たまねぎ	50.0g
じゃがいも	40.0g
マッシュルーム(水煮)	5.0g
パセリ	1.0g
サラダ油	2.0g
マーガリン	2.0g
小麦粉	4.0g
牛乳	30.0g
パプリカ(粉)	0.3g
サラダ油	1.0g
塩	0.5g
白こしょう	0.02g
濃縮スープ	4.0g

#### 〔作り方〕

人参…いちちょう切り 玉ねぎ…短冊切り  
 じゃがいも…一口大に切る  
 マッシュルーム…洗う  
 パセリ…みじん切りにし、水にさらす  
 濃縮スープ…60ccのスープをとる

- ①サラダ油・マーガリン・小麦粉でホワイトルーをつくり、牛乳でのばす
- ②サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、塩・こしょうし、白ワインをふり入れ、人参、玉ねぎ、じゃがいもを加えさらに炒める
- ③玉ねぎが透明になったら、マッシュルーム、スープを入れて煮る
- ④材料が柔らかくなればパプリカ、①を加え調味し、パセリを入れて仕上げる

