



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん



セッピー

豚肉と大根の生姜炒め
カミカミチャーハン

豚肉と大根の生姜炒め

令和3年2月1日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

豚もも	25.0g
だいこん	50.0g
にんじん	5.0g
ねぎ	2.0g
しょうが	0.2g
薄口醤油	2.0g
みりん	2.0g
酒	2.0g
粗糖	3.5g
サラダ油	1.0g

〔作り方〕

- 大根… いちょう切り
人参… いちょう切り
青ねぎ…小口切り
しょうが…すりおろす
A…薄口醤油・みりん・酒・粗糖・生姜
- ①サラダ油を熱し豚肉を炒め、火が通れば、大根、人参を入れ炒める
 - ②Aを入れ大根に味がしみ込むまで煮、最後に青ねぎを入れ、味を調え仕上げる

カミカミチャーハン

令和3年2月26日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

米	60.0g
豚もも	10.0g
卵	15.0g
サラダ油	0.5g
ちりめんじゃこ	5.0g
にんじん	5.0g
ごぼう	10.0g
酢	0.3g
薄口醤油	4.0g
塩	0.5g
白こしょう	0.01g
サラダ油	1.0g

〔作り方〕

- 卵…割卵してほぐす
ちりめんじゃこ…ゆがく
人参…干切り
ごぼう…ささがきにし、酢水につけあくを抜く
- ①サラダ油(1)を熱し、ごぼうとちりめんじゃこを炒める(じゃこがカリカリになるまで)
 - ②①に豚肉、人参を入れ炒め、塩、こしょう、しょうゆで味付けをする
 - ③サラダ油(0.5)を熱し、炒り卵を作る
 - ④炊きあがったご飯に、②、③を加え混ぜる

