



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん

牛肉と筍の炊き込みごはん

(材料は1人分)

〔材料〕

〔作り方〕

精白米	65g
牛もも肉	25g
しょうが	1g
だし昆布	0.5g
たけのこ水煮	18g
人参	5g
酒	2g
みりん	2g
A 薄口しょうゆ	3g
濃口しょうゆ	3.5g
砂糖	2g
塩	0.3g
サラダ油	0.5g

- 土生姜…すりおろす
- 筍…少し厚めの短冊切り
- 人参…千切り
- ①サラダ油を熱し、生姜を炒め、牛肉、人参、筍の順で炒め、調味料Aを入れ炒める
- ②①の具と汁を分け、汁に塩を入れ溶かす
- ③米に②の汁と分量の水、②の具とだし昆布を入れ炊飯する

こども達が大好きな
甘辛い味付けの
炊き込みご飯です!

