



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



ほたてごはん

令和2年8月19日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

精白米	65g
貝柱水煮フレーク	10g
ごぼう	10g
酢	0.1g
にんじん	10g
エリンギ	10g
濃口醤油	1.5g
薄口醤油	1.5g
みりん	2.4g
酒	2.4g
塩	0.5g
だし昆布	0.3g



〔作り方〕

貝柱水煮…汁を切る

ごぼう…ささがきにし、酢水につけてあくを抜く

にんじん…千切り

エリンギ…短冊切り

A…濃口醤油・薄口醤油・みりん・酒・塩

①米にA・分量の水・貝柱水煮の汁全量・分量の水をいれて昆布を入れて炊飯する

