



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

焼き豚と大豆の中華ライス
玄米入りスープ

焼き豚と大豆の中華ライス

令和2年11月16日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

| | |
|------|-------|
| 米 | 60.0g |
| 薄口醤油 | 1.3g |
| 酒 | 1.0g |
| 焼き豚 | 15.0g |
| 冷凍大豆 | 13.0g |
| にんじん | 10.0g |
| ねぎ | 5.0g |
| 濃口醤油 | 2.0g |
| 食塩 | 0.3g |
| こしょう | 0.01g |
| サラダ油 | 0.5g |

〔作り方〕

焼き豚 … 1cmの短冊切り
 冷凍大豆 … 洗う
 人参…千切り
 青ねぎ…小口切り

A … 薄口醤油・酒

- ①サラダ油を熱し、焼き豚、人参を炒め、濃口醤油、塩、冷凍大豆を入れ、煮含め、青ねぎを入れ混ぜる。
- ②Aと分量の水を合わせた米に①の具を入れ炊飯する。

玄米入りスープ

令和2年11月17日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

| | |
|----------|-------|
| 鶏ひき肉 | 10.0g |
| たまねぎ | 30.0g |
| こまつな | 10.0g |
| にんじん | 5.0g |
| 玄米 | 10.0g |
| はるさめ | 3.0g |
| 薄口醤油 | 1.3g |
| オイスターソース | 1.0g |
| 塩 | 0.2g |
| 白こしょう | 0.01g |
| ごま油 | 0.5g |
| サラダ油 | 0.5g |
| 濃縮スープ | 8.0g |

〔作り方〕

玄米…水につけておく
 玉ねぎ…薄切り 小松菜…ゆがいて小口切り
 人参…千切り 春雨…水で戻す
 生姜…みじん切り
 濃縮スープ…130ccのスープをとる

- ①サラダ油を熱し、玄米を炒め、鶏ひき肉、生姜を入れ炒め、肉の色が変われば、玉ねぎ、人参を入れ炒めオイスターソースを入れ、スープを入れ煮る
- ②玄米が柔らかくなったら、小松菜・春雨を入れ、調味し、ごま油を入れ仕上げる

