



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
人参…千切り
生姜…みじん切り
濃縮スープ…130ccのスープをとる

小松菜…ゆがいて小口切り
春雨…水で戻す

- 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

