



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

雪見うどんすき  
冬野菜たっぷりポトフ

雪見うどんすき

令和2年12月23日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

冷凍うどん	60.0g
鶏もも皮なし	10.0g
焼き豆腐	15.0g
カットゆば	0.5g
おわら麩	0.3g
しろねぎ	15.0g
はくさい	20.0g
だいこん	20.0g
かたくり粉	1.0g
みりん	1.0g
薄口醤油	5.0g
塩	0.1g
削り節	2.0g
だし昆布	0.5g

〔作り方〕

焼き豆腐 … 一口大に切る  
ゆば … ぬるま湯につけて戻す  
白ねぎ…斜め切り  
白菜…短冊切り  
大根…おろし、軽く水気を切り、片栗粉を入れ混ぜる  
(大根は鍋に入れる直前におろす)  
削り節・出し昆布 … 120ccのだし汁をとる

- ①だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、その他の材料を入れ、煮、調味し、うどんを入れる。
- ②材料に火が通ったら、おわら麩、大根おろしを全体にのせ、一煮立ちさせる。

冬野菜たっぷりポトフ

令和2年12月24日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

フランクフルト	20.0g
はくさい	50.0g
にんじん	10.0g
たまねぎ	25.0g
かぶ・根	30.0g
かぶ・葉	10.0g
塩	0.5g
白こしょう	0.02g
濃縮スープ	8.0g

〔作り方〕

フランクフルト…斜めに切る  
白菜…短冊切り 人参…いちょう切り  
玉ねぎ…短冊切り  
かぶ(根) …一口大に切る  
かぶ(葉) …ゆがき小口切り  
濃縮スープ…90ccのスープをとる

- ①スープに材料を入れ煮、やわらかくなったら塩・こしょうで味をつけ、最後にかぶの葉を入れ仕上げる。

