



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん

しっぽくうどん

(香川県の郷土料理)



セッピー

令和4年1月31日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

鶏もも皮なし	15g	青ねぎ	5g
冷凍うどん	60g	みりん	1g
油あげ	5g	塩	0.2g
大根	30g	薄口醤油	5g
里芋	25g	炒め油	0.5g
人参	10g	削り節	3g
干しいたけ	1.5g		

〔作り方〕

油揚げ…0.5cmの幅に切り、油抜きする
 大根…いちょう切り
 里芋…いちょう切り
 人参…いちょう切り
 干しいたけ…水で戻して食べやすく切る
 (戻し汁10ccとっておく)
 青ねぎ…小口切り
 削り節…120ccのだし汁をとる



- ①サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、戻し汁、だし汁を入れて大根、里芋、人参を入れて煮る
- ②油揚げ、干しいたけを入れてよく煮、みりん、塩、醤油を入れて煮る
- ③うどんを加え煮、青ねぎを入れ、味を調え仕上げる

