



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



鳥飼ナスくん



セッピー

BLT味噌汁

令和3年7月9日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

ベーコン	15g
レタス	30g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
トマトピューレ	10g
濃口醤油	小1/4
砂糖	小1/6
みそ	大1/2
削り節	3g
オリーブ油	小1/4



〔作り方〕

ベーコン…1cm幅に切る レタス…短冊切り
にんじん…いちょう切り 玉ねぎ…小口切り
削り節…130ccのだし汁をとる
A…トマトピューレ、濃口醤油、砂糖

- ①オリーブ油を熱し、ベーコン、人参、玉ねぎを炒め、だし汁を入れ煮る
- ②Aとみそを溶き入れ、最後にレタスを入れ仕上げる

