



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

鳥飼なすの田楽風

令和3年9月10日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鶏肉もも	30g
鳥飼なす	40g
青ねぎ	10g
白みそ	7g
薄口醤油	3g
酒	3g
みりん	3g
砂糖	3g
水	3g
サラダ油	0.3g



〔作り方〕

鳥飼なす…一口大に切る 青ねぎ…2cmに切る
A…白みそ・薄口醤油・酒・みりん・砂糖・水

- ①フライパンに油をひき、鶏肉、鳥飼なす、青ねぎを炒める
- ②耐熱容器に①を入れAを上からかけオーブンで180℃
15～20分焼く

