



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



鶏めし

令和3年10月25日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕



精白米	60g
鶏もも皮なし	15g
ごぼう	15g
酢	0.1g
人参	4g
にんにく	0.1g
砂糖	5g
濃口醤油	3g
酒	2g
サラダ油	0.3g

〔作り方〕

- 鶏肉…お好みで食べやすく切る (2~3cm)
- ごぼう…さがきにし、酢水につける
- 人参…干切り にんにく…みじん切り

- ①サラダ油を熱し、にんにくを入れ香りが出たら鶏肉、ごぼう、人参の順に入れ、火が通ったら調味料を入れ水分を飛ばす
- ②炊きあがったご飯に①を入れ混ぜ合わせる

