



おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!

新献立

# ミネラルごはん



烏飼ナスくん



セッピー

令和3年12月15日の献立

〔材料〕 (材料は1人分)

精白米	65g
かまぼこ	5g
ちりめんじゃこ	5g
しょうが	2g
昆布	1g
みりん	0.5g
薄口醤油	3g
塩	0.4g

〔作り方〕

しょうが…みじん切り  
かまぼこ…お好みの大きさ  
(給食は星型かまぼこを使用)  
昆布…だしをとった後の昆布を  
フードプロセッサーにかける又は  
みじん切り

- ①お米を洗う
- ②みりん・薄口醤油・塩・水を合  
わせて炊飯量入れる。
- ③その他材料を入れ炊飯をする。



だしをとった後の昆布  
を有効活用!



小学校給食では、コンベ  
クションオーブンを使用  
して作ります

