



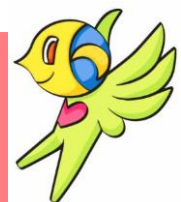
新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

# 沖縄ソーキそば風



鳥飼ナスくん



セッピー

令和4年5月13日の献立 (材料は1人分)

## 〔材料〕

A

豚バラ肉 (角切2×2×1)	30g	かまぼこ	10g
濃口醤油	5g	にんじん	10g
砂糖	2g	たまねぎ	35g
みりん	3g	ねぎ	5g
酒	3g	薄口醤油	4g
水	5g	塩	0.2g
中華麺	40g	削り節	3g

## 〔作り方〕

- 豚ばら肉…ゆがく
- かまぼこ…半月切り
- 人参…千切り      玉ねぎ…薄切り
- 青ねぎ…小口切り
- 削り節…130～140ccのだし汁をとる

A…濃口醤油・砂糖・みりん・酒・水



- ①豚ばら肉をAで煮る。
- ②だし汁で材料を煮て、調味し中華麺と青ねぎを入れて味を調え仕上げる。
- ③②の上に①をのせる

