



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

じゃがいも千切り

令和4年7月14日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

豚ひき肉	10g	ごま油(調理用)	0.6g
じゃがいも(男爵)	25g	砂糖	2g
人参	4g	酢	1.5g
にら	4g	濃口醤油	4g
にんにく	0.1g	白ごま	0.1g
卵	10g	ごま油	0.1g
片栗粉	5g	水	0.8g
小麦粉	6g		
塩	0.2g		
こしょう	0.01g		

A



〔作り方〕

じゃがいも・人参…千切り
にら…3cmの長さに切る
にんにく…みじん切り
卵…調理直前にほぐす

※小学校給食では写真のように、
スチームコンベクションオーブンで
一枚ずつ焼いています

- ①豚ひき肉、じゃがいも、人参、にら、にんにくをボウルに入れ
軽く混ぜ、卵、片栗粉、小麦粉、塩、こしょうを入れ混ぜる
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れ、両面を焼く
- ③調味料Aをフライパンに入れ火にかけ、たれを作る
- ④②にたれを上からかける

