



新献立

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏ナスくん

鶏ごぼうごはん



セッピー

令和5年3月6日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

米	60 g
鶏もも皮なし	20 g
ごぼう	20 g
酢	0.1 g
こまつな	10 g
サラダ油	1 g
砂糖	3g
濃口醤油	4 g
みりん	3 g
酒	2 g
塩	0.1 g



〔作り方〕

ごぼう…ささがきにし、酢水につけてアクを抜く
 小松菜…ゆがいて0.5cmの長さに切る
 A…砂糖・濃口醤油・みりん・酒

- ①サラダ油を熱し、鶏肉、ごぼうを炒め、塩をし、Aで調味し、小松菜を加えて混ぜる
- ②①にご飯を入れて混ぜ合わせ仕上げ

