

新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

# ルーローハン



鳥飼ナスくん



セッピー

令和6年1月29日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

豚もも酢豚用カット	30g
うずら卵	20g
にんじん	10g
たけのこ水煮	15g
こまつな	40g
にんにく	0.2g
しょうが	0.3g
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
濃口醤油	小さじ1/3
オスターソース	小さじ1/3
こしょう(白)	少々
片栗粉	小さじ1/3
サラダ油	適量
削り節	2g



## 〔作り方〕

人参…短冊切り たけのこ…短冊切りにしゆがく  
小松菜…ゆがいて小口切り にんにく・しょうが…みじん切り  
削り節…50ccのだし汁をとる

- ①サラダ油を熱し、にんにく・しょうがを入れ炒め、  
香りが出たら豚肉を入れ炒める
- ②だし汁・人参・たけのこ・うずら卵を入れ調味し、煮る
- ③小松菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる