



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



鳥飼ナスくん

鳥飼なすのチーズ焼き



セッピー

令和4年9月8日の献立(材料は1人分)

〔材料〕

フランクフルト	20g
たまねぎ	30g
鳥飼なす	40g
ケチャップ	8g
ピザ用チーズ	10g
塩	0.2g
こしょう(白)	0.01g
サラダ油	0.5g



〔作り方〕

フランクフルト…1cm幅に切る 玉ねぎ…小口切り
鳥飼なす…いちょう切り

- ①フライパンにサラダ油を熱し、フランクフルト・玉ねぎ・鳥飼なすを炒め、塩・こしょうをし、ケチャップを入れて混ぜる。
- ②①を深めの耐熱皿に移し、チーズを上からふりかける。
- ③オーブンで230℃3～5分焼いて、出来上がり。

