

新献立

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん

にんじんシリシリ



セッピー

令和5年1月16日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

まぐろ・油漬け	12 g
卵	20 g
塩	0.02 g
サラダ油	0.8 g
人参	40 g
かつお節	0.3 g
塩	0.3g
ごま油	1 g



〔作り方〕

ツナ…油気を切る

卵…1個ずつ別割し調理直前にほぐす

人参…短めの干切り

①サラダ油を熱し、溶き卵を入れ、塩(0.02g)を入れ、細かめの炒り卵を作り、別容器に取る

②ごま油を熱し、人参を入れ炒め、油が回れば、塩(0.3g)の半量を入れ、さらに炒める

③ツナを入れ混ぜ、残りの塩を入れ、調味する

④かつお節を入れ全体を混ぜ、①を入れ混ぜ、仕上げる