

給食レシピ紹介

焼き肉丼の具

《材料：4人分》

牛肉スライス（給食では博多和牛）：160g 料理酒：小さじ1/3 玉ねぎ：120g
人参：40g しょうが：4g にんにく：0.8g にら：25g 油：小さじ1

調味料④

〔 料理酒：小さじ1/2 砂糖：大さじ1 みりん：小さじ1/2
濃口しょうゆ：大さじ1 トウバンジャン：少々 〕

《作り方》

- ①牛肉スライスに料理酒をふっておく。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、しょうが、にんにくはみじん切り、にらは3cmに切る。
- ③フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りを出す。
- ④①の牛肉スライスを加えて炒める。
- ⑤玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ⑥調味料④を加え、最後ににらを加えて火が通ったら完成。

牛肉を豚肉にしたり、冷蔵庫にある野菜に替えたりしてもおいしいですよ。



☆10月の給食に登場します！お楽しみに！☆