

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: 牛どん(521kcal)



材料(4人分)

ご飯	…4人分(800g)
牛肉うす切り	…200g
しょうが	…ひとかけ
にんじん	…25g
ごぼう	…40g
たまねぎ	…200g
糸こんにゃく	…60g
干しいたけ	…中2枚
油あげ	…1/4～1/3枚
ねぎ	…30g
サラダ油	…小さじ1杯
さとう	…小さじ2杯
しょうゆ	…大さじ1杯半
みりん・酒	…各小さじ1杯
塩	…少々

A

作り方

- しょうがはすりおろす。にんじんは銀杏切り、ごぼうは皮をそいで斜め切り、たまねぎはうすぎ切りにする。
- 干しいたけはもどす。干しいたけ、糸こんにゃく、油あげは食べやすく切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、牛肉としょうがを炒めて塩をする。にんじん、ごぼうを入れて炒める。
- たまねぎ、糸こんにゃく、干しいたけを入れて炒め、水280ccと分量の調味料を入れてしばらく煮る。
- 油あげと小口切りにしたねぎを入れてひとまぜし、油あげに味がついてねぎの色が鮮やかになったら完成です。