

# 牛汁



## ☆材料（1人分）

😊 牛もも肉	10g
○ 酒	小さじ1/5 (1g)
かつおだし	120g+少し
ごぼう	10g
😊 にんじん	10g
😊 だいこん	25g
😊 油揚げ	5g
😊 根深ねぎ (芭蕉ねぎ)	10g
● 塩	少々 (0.47g)
● うすくちしょうゆ	小さじ1/2弱 (2.7g)

POINT

伊賀産の牛肉や野菜、油揚げを使った温かい牛汁は、寒い日にぴったりです。食べて心も温かくなってください。

1月 第2回 いがスマイル給食（いがっこ元気）



## ☆つくり方

- ① 牛肉は細めに切って、○の酒をふりかけておく。
- ② かつおだしを少し多めにとっておく。
- ③ ごぼうは斜め切り、にんじん・だいこんはいちょう切り、根深ねぎは斜め切りにしておく。
- ④ ①の牛肉を少し多めにとっただし汁でほぐしながら火を通し、取り出して
- ⑤ 分量のかつおだしに、ごぼう・にんじん・だいこんを入れて火を通す。
- ⑥ ⑤に④の肉と油揚げを加え、根深ねぎを加える。
- ⑦ ⑥に●の調味料を加え、味をととのえたら完成。