

すきやき



12月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

サラダ油	少々(0.7g)	○ こいくちしょうゆ	小さじ1強(6.2g)
☺ 牛小間切れ肉	40g	☺ 根深ねぎ(芭蕉ねぎ)	10g
★ 酒	小さじ1弱(4g)	☺ 焼き豆腐	60g
玉ねぎ	40g		
☺ にんじん	10g		
☺ 生しいたけ	5g		
糸こんにゃく	20g		
★ こいくちしょうゆ	小さじ1/5弱(1g)		
かつおだし	35g		
○ さとう	小さじ1.5(4.5g)		
○ みりん	小さじ1/5弱(1g)		

☆作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、☆の酒で下味をつけておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、生しいたけはうす切り、根深ねぎは斜め切り、焼き豆腐はひと口大にしておく。
- ③ 糸こんにゃくは、3cmくらいに切り下茹でし、★のこいくちしょうゆで炒めて下味をつける。
- ④ サラダ油で①の牛肉を炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら玉ねぎ・にんじん・生しいたけを炒める。
- ⑥ ⑤に③の糸こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ⑦ ⑥にかつおだしを入れ、○の調味料を加えて煮る。
- ⑧ ⑦に根深ねぎと焼き豆腐を加えて火が通ったら完成。

POINT

「伊賀肉と具がからみあってごはんとの相性も抜群！」と、子どもたちからも大好評のメニューです。牛肉・しいた