

# 伊賀牛しぐれ煮



## ☆材料（1人分）

😊 伊賀牛	40g
酒	小さじ1弱 (4g)
しょうが	3g
😊 生しいたけ	40g
★ 濃口醤油	小さじ1弱 (4g)
★ さとう	小さじ1弱 (3g)
★ みりん	少々 (1g)
うずら卵	1個

10月 第1回 いがスマイル給食（自校調理）



## ☆作り方

- ① しいたけは、石づきをとり、薄切りにする。しょうがは、みじん切りにする。牛肉は、2cm幅に切り、酒をふっておく。
- ② 鍋に、調味料・しょうがを入れて煮立たせる。
- ③ ②の鍋に、牛肉を入れてほぐす。
- ④ 牛肉の色が変わったら、しいたけを入れてさらに煮る。
- ⑤ 汁気を飛ばして照りを出して完成★

POINT

今回は、伊賀牛もも肉を使用！ごはんのおともにピッタリな一品です★