

伊賀牛とごぼうのしぐれ煮



5月 第2回 スマイル給食 (いがっこ元気)

☆材料 (1人分)

サラダ油	少々(0.2g)	酒	小さじ1/5(1g)
☺ 牛もも肉	40g	さとう	小さじ1弱(2.5g)
★酒	小さじ1弱(4g)	みりん	小さじ1/5弱(1g)
しょうが	1g	こいくちしょうゆ	小さじ1弱(4.5g)
ごぼう	15g		

☆作り方

- ① 牛肉は★の酒で下味をつけておく。
- ② しょうがはせん切り、ごぼうはさがきにしておく。
- ③ サラダ油で①の牛肉を炒める。
- ④ ③にしょうがとごぼうを加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、☆の調味料を加えて煮詰める。

POINT

伊賀牛をごぼうとしょうがで、甘辛く炒め煮て作ります。
かむと肉の旨味が口全体に広がり、ご飯がすすみます☺