

伊賀肉牛丼



6月 第2回 スマイル給食（自校調理）



☆材料（1人分）

サラダ油	小さじ少々(0.5g)	サラダ油	小さじ少々(0.5g)
☺ 伊賀牛切り込み肉	40g	たまねぎ	50g
★酒	小さじ1/2弱(2g)	根深ねぎ	10g
★こいくちしょうゆ	小さじ1/5弱(1g)	糸こんにゃく	40g
★さとう	小さじ1(3g)	☆さとう	小さじ1(3g)
		☆みりん	小さじ1/5(1.2g)
		☆こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
		☆だし用かつお節	小さじ1/5弱(0.5g)
		☆水	10g

☆作り方

- ① 牛肉はサラダ油で炒め、★の調味料で味をつけ、取り出しておく。
- ② サラダ油でたまねぎが透き通るくらいまで炒め、糸こんにゃくも炒める。
- ③ ☆のかつおだしと調味料を加え、煮込む。
- ④ たまねぎとこんにゃくに味が染みてきたら、①の牛肉とねぎを入れ煮込み、仕上げる。

* 中学年（3～4年生）の分量です。

野菜などは廃棄した分を除いた正味量を掲載しています。

POINT

伊賀牛は先に炒めて取り出し、最後に加えることで伊賀牛のうまみと風味のある牛丼が出来上がります☺