

伊賀牛丼

4月 第1回 スマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料 (1人分)

サラダ油	少々(0.5g)
😊 牛肉 (小間切れ)	45g
酒	小さじ1/2強(3.5g)
玉ねぎ	50g
さとう	小さじ1弱(2.5g)
こいくちしょうゆ	小さじ1弱(4.6g)
みりん	小さじ1/3強(2.1g)
ねぎ	5g

😊 精白米	100g
大麦 (米粒麦)	5g

☆作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、1cm幅に切る。
- ② ねぎは2.5cm幅に切る。
- ③ サラダ油で牛肉を炒める。(酒を加えながら炒める)
- ④ 玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ ねぎを入れて仕上げる。
- ⑦ 炊きあがったご飯の上にのせる。



小間切れは脂がたくさんあるので、取ってから玉ねぎを入れます。肉の部位、玉ねぎの炒め加減はお好みで😊♪