

伊賀牛丼



11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 (0.35g)	かつおだし	7.5g
😊 牛もも肉	35g	○ さとう	小さじ1弱 (2.6g)
★ 酒	小さじ1/2強 (3.5g)	○ みりん	少々 (0.85g)
玉ねぎ	35g	○ こいくちしょうゆ	小さじ1/2強 (4.5g)
糸こんにゃく	25g	😊 麦ごはん	茶わん1杯
★ こいくちしょうゆ	小さじ1/4強 (1.6g)	(米は伊賀米コシヒカリ)	

☆つくり方

- 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、根深ねぎは斜め切りにしておく。
- 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を炒め、③の糸こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を入れ、○の調味料を加えて煮る。
- ⑦ ⑥に根深ねぎを加えて火が通ったら完成。
炊きたてのご飯に⑦をかけて丼でいただきます。

POINT

伊賀を代表する牛肉をふんだんに使ったどんぶりです。

白い部分が25cm以上、重さが150g以上という基準をクリアした芭蕉ねぎも使用しています。

伊賀牛の良質な脂とトロリとした甘さが特徴の芭蕉ねぎの相性がよく、ごはんがすすみます。