

# 伊賀牛ごぼうごはん



12月 第1回 伊賀スマイル給食（自校調理）

\* 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。

## ☆材料（1人分）

☺ 伊賀牛もも小切り肉	25g	★ さとう	小さじ1/3 (0.9g)
酒	小さじ1/3強 (2g)	★ みりん	小さじ1/3 (2g)
サラダ油	少々 (0.5g)	★ こいくちしょうゆ	小さじ1 (6g)
☺ 生しいたけ	5g	☆ 水	小さじ1 (5g)
ごぼう	5g	☆ だし用かつお節	少々 (0.1g)
酢	適宜	ごはん	160g程度
にんじん	10g		

## ☆つくり方

- ① 酒で下味をつけた牛肉をサラダ油で炒め、取り出しておく。
- ② ごぼうはささがきにし、酢水につけておく。  
にんじんは小さめのいちょう切り、生しいたけは千切りにしておく。  
☆でかつおだしを取っておく
- ③ ②のごぼう、にんじん、生しいたけを炒め、火が通ったら★の調味料とかつおだしを入れる。  
①の牛肉を入れて、全体に味をふくませる。
- ④ ごはんと③を混ぜ合わせて、完成。

## POINT

伊賀牛の香ばしさと肉厚な生しいたけ、ごぼうやにんじんのうまみが合わさった贅沢な混ぜご飯です☺  
こどもたちにもとても人気のメニューです☺