

# 伊賀牛しぐれ煮



12月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)



## ☆材料 (1人分)

サラダ油	少々(0.5g)
しょうが	1g
① 牛小間切れ	30g
酒	小さじ1/5(1g)
さとう	小さじ1弱(2.4g)
みりん	少々(0.8g)
こいくちしょうゆ	小さじ1/3強(2.4g)

## ☆作り方

- ① しょうがは細い千切りにしておく。
- ② 油で肉を炒める。(たくさん油がでてきたらとる) 酒を加える。
- ③ しょうが、調味料を加え煮る。

POINT

伊賀牛をしぐれ煮にしました。ご飯がすすむ一品です😊