

伊賀牛チャーハン



4月 第1回 スマイル給食 (自校調理)



☆材料 (1人分)

★サラダ油	小さじ1/5(1g)
☺ 牛肉スライス	30g
酒	小さじ1/3強(2g)
★塩	少々(0.08g)
★白こしょう	少々(0.01g)
★にんにく	0.10g
★こいくちしょうゆ	小さじ1/5弱(1g)
ご飯	165g

☺ サラダ油	小さじ1/5(1g)
たまねぎ	30g
にんじん	10g
にら	5g
☆塩	少々(0.4g)
☆白こしょう	少々(0.01g)
☆こいくちしょうゆ	小さじ1弱(5g)
☆みりん	小さじ1/5弱(1g)
ごま油	少々(0.5g)

☆作り方

- ① 牛肉に酒で下味をつける。
- ② ★の調味料で牛肉を炒めて取り出しておく。
- ③ 油でにんじん→たまねぎ順番に炒め☆の調味料を加え混ぜる。
- ④ たまねぎ、にんじんに火が通ったら牛肉・にら・ごま油を加える。
- ⑤ ご飯としっかり混ぜ、完成。

POINT

伊賀牛をたっぷり使った焼肉チャーハンはボリューム満点！！ 具材とごはんをしっかり混ぜ合わせる事がポイントです☺