

牛 丼

(材料 4人分)

牛肉 200g かまぼこ 50g

しめじたけ 50g しらたき 150g

たまねぎ 1個 にんじん 1/2本

ねぎ 1本 和風だし 2.5g

三温糖 大さじ1 酒 小さじ1

みりん 小さじ1と1/2 しょうゆ 大さじ2

サラダ油 小さじ1/2



(作り方)

- ① かまぼこ、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、ねぎは1cmの小口切りにする。
しらたきはゆがいておく。
- ② 鍋に油をひき、牛肉をいためる。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、しめじの順に入れ、さらにいためる。
- ④ 野菜が煮えたら、調味料、かまぼこ、しらたきを加え、最後にねぎを加える。

給食の牛丼は野菜たっぷりです。

