

給食レシピの紹介 牛肉とだいこんの炒め煮

〈材料（4人分）〉

- ・ サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・ 牛もも肉 …………… 100g
 - ・ 酒 …………… 小さじ2
 - ・ こんにゃく（さいのめ切り） …… 40g
 - ・ だいこん（さいのめ切り） …… 160g
 - ・ うずらたまご …………… 100g
 - ・ しょうが（針しょうが） …………… 2g
- A {
- ・ しょうゆ …………… 小さじ2
 - ・ さとう …………… 小さじ1
 - ・ 和風だし …………… 小さじ1/2
 - ・ 本みりん …………… 小さじ1



旬のだいこんがおいしく、
たくさん食べられるだリン☆

〈作り方〉

- ① 牛もも肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油で牛もも肉、しょうがを炒める。
- ③ こんにゃく、だいこん、うずらたまごの順に加え炒め、
Aの調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。

