

給食レシピの紹介 すきやき

〈材料 (4人分)〉

- ・サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・牛肉 …………… 120g
 - ・しょうが(みじん切り) ……… 1g
 - ・酒 …………… 大さじ1/2
 - ・にんじん(いちょう切り) ……… 40g
 - ・たまねぎ(スライス) …………… 160g
 - ・糸こんにゃく(5cm) …………… 60g
 - ・はくさい(1cm) …………… 160g
 - ・なるとまき(0.5cm) …………… 40g
 - ・冷凍生揚げ(2cm角) …………… 120g
 - ・根深ねぎ(1cm) …………… 60g
- A {
- ・和風だし …………… 4g
 - ・さとう …………… 大さじ1と1/3
 - ・しょうゆ …………… 大さじ1と1/2



すきやきは、肉ややさいを煮込んだ日本の料理だリン☆ 甘辛いたれがしみ込んでおり、とてもおいしいだリン☆



〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒めて香りをだす。酒をふった牛肉を炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、糸こんにゃくを炒め、Aの調味料を入れて煮る。
- ③ 1/2量のはくさい、なるとまき、冷凍生揚げを入れる。
- ④ 残りのはくさい、根深ねぎを入れて仕上げる。