

おすすめ！給食レシピ

NO.23



6月の「めむろまるごと給食」で提供したレシピです。

焼肉丼

材料（4人分）

米 2合

【具】

牛肉（薄切り） 240g
A しょうゆ 小さじ4
砂糖 小さじ2と1/2
酒 大さじ1
おろしにんにく 4g

たまねぎ 200g
生椎茸 40g
キャベツ 100g
長ねぎ 40g
にんじん 40g
にら 40g
ごま油 小さじ1
B しょうゆ 小さじ2
薄口しょうゆ 大さじ1強
砂糖 大さじ1
白ごま 小さじ1

★下準備

調味料 A、調味料 B はそれぞれあわせておく。

調味料 A に牛肉を漬けておく（30分）。

〈切り方〉

人参 せん切り

玉ねぎ 5mm 幅、椎茸 3mm 幅

キャベツ 1cm 幅、にら 2cm 幅

長ねぎ 斜め5mm

☆作り方

- 1 下味をつけた牛肉を炒めて取り出す。
- 2 ごま油でたまねぎ、生椎茸、にんじん、キャベツ、にら、長ねぎを炒める。
- 3 2に1で炒めた牛肉を入れ、調味料 B で味付けて白ごまをふる。
- 4 炊き上がったごはんをどんぶりに盛り、焼肉を上を盛り付ける。

スタミナがつく料理です。
ぜひおためしてください！

