

おすすめ！給食 レシピ

NO.47



12月16日の「めむろまるごと給食」に、提供する料理のレシピです。
ご家庭でもぜひご利用下さい。

牛肉とごぼうのピラフ

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・2合
バター・・・・・・・・12g
コンソメ（顆粒）・・・・5g
塩・・・・・・・・・・3g
胡椒・・・・・・・・・・少々

牛もも肉（1cmせん切）100g
おろし生姜・・・・・・・・2g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
炒め油・・・・・・・・小さじ1

玉ねぎ・・・・・・・・120g
にんじん・・・・・・・・30g
ごぼう・・・・・・・・40g
（さらし用 酢水）
さやいんげん（冷凍）・40g
酒・・・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・小さじ1
炒め油・・・・・・・・小さじ1

★下準備

- 玉ねぎ→3mmスライス
- にんじん→せん切
- ごぼう→笹がきにし酢水にさらす
- さやいんげん→1cm
- 牛肉は下味付けをする

☆作り方

- 1 米は調味料を加え炊飯する。
- 2 炒め油をひき、下味をつけた牛肉を炒める。
- 3 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげんを炒め調味する。
- 4 炊きあがったごはんには2と3の具材を混ぜ込み、むらす。

※味つけはお好みに調整して下さい。

