

ぎゅうにく あまからいた ★牛肉の甘辛炒め

◆材料 (4 人分)

- ぎゅうにく 牛肉 : 160 g
- いた あぶら 炒め油 : 適量
- たまねぎ : 100 g
- にんじん : 35 g
- ピーマン : 30 g
- キャベツ : 130 g
- にんにく : 少々
- しょうが : 少々
- みりん : 大さじ 1/2
- しょうゆ : 小さじ 1/2
- 酒 : 少々
- さとう 砂糖 : 大さじ 1/2
- みそ : 15 g
- かたくり こ (片栗粉) : 少々



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
牛肉の甘辛炒め
だいこんとじゃこのサラダ
こらたま汁

◆作り方

- ①たまねぎはスライス、にんじん・ピーマンはせんぎ切り、キャベツはざく切り、にんにく・しょうがはみじんぎ切りにする。
- ②フライパンに油とにんにく・しょうがをねっにくいた熱して肉を炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、たまねぎ・にんじんを加える。
- ④しんなりしてきたら、のこやさいくわいた残りの野菜を加えて炒める。
- ⑤調味料で味付けする。

☆水分が多い場合は水溶き片栗粉でとろみをつける

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。