

みやぎ
県

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「牛肉のしぐれ煮」

「牛肉のしぐれ煮」は、甘辛い味付けでごはんがすすみ、子どもたちに人気の献立です。

「しぐれ煮」は、もともとは、はまぐりを使った佃煮のことでした。今は、しょうがを加えて、しょうゆ・さとうで煮る料理のことを「しぐれ煮」といいます。

ぜひご家庭でもお試してください。



〈材料 4人分〉

牛肉	160g
にんじん	50g(中1/4本)
三度豆	40g(約4本)
しょうが	8g(1かけ)
糸こんにゃく	80g
サラダ油	小さじ1
三温糖	小さじ2
料理酒	小さじ2弱
こいくちしょうゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ① 三度豆は3cmに切って、ゆでる。
- ② 糸こんにゃくは切り、ゆでる。
- ③ にんじんはいちょう切りにする。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し、油をいれてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、④を加えてさらに炒める。
- ⑥ 肉の色がかわれば、③②の順に加えて炒め、三温糖・料理酒・半量のしょうゆを加えて煮る。
- ⑦ 三度豆を加え、残りのしょうゆで味を調え、汁気を飛ばすように煮て仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ほうれん草とはくさいのごま煮」と
「肉みそ納豆」のレシピをお届けします。

