



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～



「牛肉と万願寺とうがらしのいためもの」

夏が旬の万願寺とうがらしを使用しています。万願寺とうがらしは辛みが少なく、甘みがあるのが特徴です。

給食では、牛肉、つきこんにやくと一緒に炒めています。万願寺とうがらしの甘みと牛肉のうまみが食欲をそそります。ぜひ、ご家庭でもお作りください。



＜材料 4人分＞

牛肉(うす切り)	140g
料理酒	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	小さじ2/3
たまねぎ	40g (1/4 個)
万願寺とうがらし	70g (2 本)
しょうが	ひとかけ
つきこんにやく	80g
サラダ油	小さじ1/2
さとう	小さじ2・3 強
みりん	小さじ1 弱
こいくちしょうゆ	小さじ2 弱

＜作り方＞

- ① つきこんにやくは、食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ② 万願寺とうがらしはたて半分に切り種子をとり、1cm幅に切る。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ たまねぎはうす切りにする。
- ⑤ 牛肉は料理酒・しょうゆを合わせた調味液と混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンを熱し、油をなじませ、⑤を炒め、③を加えてさらに炒める。
- ⑦ 肉の色が変われば、④①を加えて炒め、さらに②を加えて炒め、さとう、みりん、しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ミルクコーンスープ」と

「しば漬ひじきごはん(具)」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。