



アメリカ料理



レシピ名 アメリカンビーフライス

【材料】(4人分)

ごはん	600g	たまねぎ (粗みじん) 100g	
有塩バター (真)	小さじ1	にんじん (粗みじん) 50g	
有塩バター	小さじ1/2	塩	小さじ1 1/2
牛小間切れ肉	150g	焼き肉のタレ	小さじ1
酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1	黒こしょう	少々
おろししょうが	小さじ1/3	ホールコーン	適量
		いんげん (1cm幅)	適量
		乾燥パセリ	少々

【作り方】

- 炊きあがったご飯にバターを入れて蒸らす。
- 熱したフライパンにバターを溶かし、調味料Aで下味を付けた牛肉とたまねぎ、にんじんを炒める。
- 調味料Bを入れ、味付けする。
- 炒めた真とごはんを混ぜる。
- 仕上げに、塩ゆでしたとうもろこしいんげんなど彩り野菜を上添えて出来上がり!

【一口メモ】
 甲斐市の姉妹都市「キオカック市」は、アメリカ合衆国アイオワ州の最南端リー郡にある自然豊かな町です。アイオワ州でよく食べられているガーリックを効かせた牛肉のステーキを食べやすく小さくカットし、ごはん混ぜたメニューです。給食では、山梨県産の甲州ワインビーフを使っています