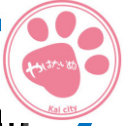




みんな
大好き!

給食レシピ

作って
みよう!



レシピ名

牛ぎゅっとねぎ丼



【材料】(4人分)

・ワインビーフ	200g	・三温糖	8g
・焼き豆腐	200g	・濃い口しょうゆ	20g
・しらたき	120g	・酒	6g
・にんじん	40g	・みりん	6g
・はくさい	120g	・水	様子で入れる
・ぎゅぎゅっとねぎ	80g		
・米油	4g		
・ごはん	お茶碗4杯		

【作り方】

- ①油で、ワインビーフを炒める。にんじん・しらたきを炒める
 - ②焼き豆腐・はくさいをのせ蓋をして蒸す。
 - ③調味料を入れる。
 - ④シンナリしたらねぎをのせ、みりんを入れる。
- *煮崩れ防止でティルティングパンで煮ました。
- ④ごはんを盛り付け上に、具をのせて食べます。

【一メモ】

甲斐市特産品のワインビーフと甲斐市のぎゅぎゅっとねぎを使った甲斐市の丼です。