



## 学校給食 レシピ

# 近江牛と信長ねぎの牛丼

ごはんがすすむメニューです！



ni - 15

### 材料<4人分>

近江牛（スライス）・・・200g  
 信長ねぎ・・・・・・・・・・1本  
 赤つきこんにゃく・・・80g  
 ごぼう・・・・・・・・・・1/3本  
 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2  
 濃口しょうゆ・・・大さじ3  
 みりん・・・・・・・・大さじ1  
 さとう・・・・・・・・大さじ2  
 サラダ油・・・・・・・・小さじ1  
 水・・・・・・・・・・400cc



#### 【一口メモ】

信長ねぎのかわりに白ねぎでも代用できます。  
 ごぼうはカット済みのものを使うと便利です。  
 牛肉の他に、豚肉や鶏肉でもおいしくできます。

### 作り方

①信長ねぎは、斜め切りにする。ごぼうは、さがきにする。

②赤つきこんにゃくは、下ゆでをしておく。

③鍋に油を入れ、ごぼう、赤つきこんにゃくを炒める。

④③に水、調味料を入れひと煮立ちさせます。牛肉、ねぎを入れ、アクを取りながら中火で10分煮込めば完成。

#### 【給食献立】

ごはん 牛乳 近江牛と信長ねぎの牛丼  
 焼きかぼちゃ ゆばのすまし汁 りんご

近江八幡市学校給食センター