

## 平成 28 年度 入賞

### 牛肉とじゃがいものみそ炒め



#### 【生徒のおすすめポイント】

「牛肉、じゃがいも、みその組み合わせは給食にはあまりなく、この3つの組み合わせは面白い」と思って考えました。

※給食用に献立をアレンジしています。

#### 【材料】（4人分）

・牛肉(スライス)	80 g	・じゃがいも	180 g
・しょうが	少々	・たまねぎ	70 g
・サラダ油	小さじ1/2	<A>	
<下味>		・砂糖	小さじ2/3
・砂糖	小さじ1弱	・酒	小さじ1弱
・酒	小さじ1/2	・しょうゆ(こいくち)	小さじ2/3
・しょうゆ(こいくち)	小さじ1弱	・麦みそ	小さじ1強
		<水溶き片栗粉>	
		・片栗粉	適量
		・水	適量

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは1 cmいちょう切りにし、水にさらし、固めにゆでる。しょうがはみじん切り、たまねぎはせん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、牛肉を炒め、あく、油をとり、下味をつける。
- ③ たまねぎを入れ、炒める。
- ④ <A>で調味し、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて炒める。