



☆☆ワンポイント☆☆

この献立は「御料理まつ山」の松山シェフが、給食のために考えてくださりました。牛肉が冷めでもおいしく食べられるように、しぐれ煮をアレンジしたものです。キャベツのシャキシャキとした食感が、料理のアクセントになります。



【材料】(4人分)		【作り方】
ご飯	880g	① たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。系こんにゃくは5cmに切り、ゆでる。キャベツはせん切りにし、ゆで、冷ます。 ② サラダ油を熱し、しょうが、牛肉を炒め、あく、油をとる。 ③ たけのこ、系こんにゃくを入れ、炒める。 ④ Aで調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。 ⑤ キャベツをしょうゆで和える。 ※ ご飯の上に、キャベツ、牛肉のしぐれ煮をのせて食べます。
牛肉(スライス)	80g	
たけのこ水煮	80g	
系こんにゃく	40g	
しょうが	2g	
サラダ油	小さじ1	
A 砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ2/3	
しょうゆ(こいくち)	大さじ3/4	
[キャベツ	100g	
[しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3	