

# 【牛飯】

## ◎一口メモ

八尾支援学校の人気献立の一つです。いつも残りがちなご飯も、牛飯だったらよく食べてくれます。牛肉は、鉄分も豊富で取り入れたい食材の一つです。ゴボウやゼンマイなどの食物繊維を多く含む食材を入れてもおいしく食べることができます。八尾支援学校では、炊きあがったご飯に炒めた具を混ぜて作りますが、炊きこんでいただいても大丈夫です。その時はしょうがと調味料を少しだけ増やしてください。

## ◎材料（4人分）

ごはん・・・4膳分(750g)  
(昆布5cm角を入れて炊飯)  
※昆布がなければ、  
水をやや少なめにして炊飯

牛こま肉・・・140g  
ごぼう(小口切り)・・・50g  
しょうが(みじん切り)・・・3g  
料理酒・・・小さじ1  
砂糖・・・大さじ1  
塩・・・1.5g(小さじ1/4)  
こいくちしょうゆ・・・小さじ2  
サラダ油・・・小さじ1/2

## ◎作り方（4人分）

- ①フライパンに油をしき、牛肉、ごぼう、酒を入れて炒める。
- ②肉に火が通り、ごぼうが柔らかくなったら、そのほかの調味料をすべて入れ、しょうがも加えて味をつける。
- ③ごはんのと和えれば完成です。

## ◎献立の組み合わせ（例）

牛飯  
白菜とがんもどきの煮びたし  
カリフラワーのみそ汁

