

【牛丼】

◎一口メモ

八尾支援学校の人気献立の一つです。リクエスト献立にも必ず登場します。牛肉は、鉄分も豊富で取り入れたい食材の一つです。牛丼の味付けが好きな児童生徒が多いので、糸こんにゃくや玉ねぎなどの野菜も入れることで、栄養価の良い一品にできます。

◎材料（4人分）

ごはん・・・適量
牛こま肉・・・250g
玉ねぎ（薄くスライス）・・・中1個分
にんじん（せん切り）・・・1/3本分
干しいたけ（うすく切る）・・・5g
葉ねぎ（小口切り）・・・25g
しょうが（みじん切りもしくはチューブ） 小さじ1
糸こんにゃく（白）・・・75g
かつお昆布だし・・・150cc
料理酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1

☆調味料

こいくちしょうゆ・・・大さじ1
うすくちしょうゆ・・・大さじ1
食塩・・・少々
みりん・・・大さじ1

◎作り方（4人分）

- ①だしをとる。
- ②牛肉、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、酒、砂糖を入れてふたを中火で煮込む。
- ③にんじんが柔らかくなったら、糸こんにゃく、しょうが、☆調味料をいれて味をつけ、一度沸騰させてから味見をする。
- ④5分～10分ほど弱火で煮込んだ後、ねぎを入れて、ひと煮立ちさせれば完成！

◎献立の組み合わせ（例）

牛丼
大根のみそ汁

