

3月 給食レシピ

🍳 かっちゃん牛のしぐれ煮 🍳



【材料5人分】

・牛肉	60 g
・ごぼう	50 g
・生姜	2.5 g
・ごま油	小さじ1と1/2
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・砂糖	小さじ1
・水あめ	大さじ1
・みりん	小さじ1と1/2
・酢	小さじ1と1/2
・塩	5g
・白ごま	5g
・糸けずり	少々

【作り方】

- ①牛肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②ごぼうは皮をむいて、笹がき切りにする（せん切りに切ってもよい）
- ③生姜は、おろす。（おろし生姜でもよい）
- ④鍋に、ごま油を敷き、牛肉・生姜を炒め、肉に火が通ったら、ごぼうを加えてさらに炒める。
- ⑤④に☆の調味料を加えて、中火で煮る。
- ⑥⑤のごぼうに火が通ったら、糸けずりと白ごまを加えて仕上げる。



「かっちゃん牛」は、うま市の長堂畜産から寄贈していただいた牛肉のことで、家庭では、普段購入している牛肉を使用して下さい。

🍳 パパイヤ入り炊込みごはん 🍳

【材料 5人分】

・米	3合
・豚肉	50 g
・パパイヤ	100 g
・人参	50 g
・ごぼう	25 g
・干ししいたけ	5 g
・油揚げ	25 g
・ねぎ	5 g
・塩	小さじ1
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ1と1/2
・料理酒	大さじ1
・かつおだし	500ml程度

【作り方】

- ①米は洗米する
- ②豚肉は、0.8角程度の大きさに切る
- ③パパイヤ・人参は皮をむき、1cm角の大きさに切る
- ④ごぼうは、皮をむき、ささがきに切る
- ⑤干ししいたけは、水で戻しておく
- ⑥油揚げは湯通しして、食べやすい大きさに切る
- ⑦ねぎは小口切りにする
- ⑧炊飯器に、☆の材料と✿の調味料を入れて炊く
- ⑨炊き上がったたら、ねぎを加える

※かつおだしは、調味料を炊飯器に入れた後に、規定の水分量になるまでいれ、具材を加えてください。



パパイヤは「いりちー」として調理されることが多いですが、炊込みごはんにしても美味しいですよ！パパイヤが苦手な子どもでも食べやすいので、ぜひお試しください。