

牛肉と切干しだいこんの煮物



ひとくちメモ

旨味が凝縮された切干しだいこんと牛肉のボリュームのある一品です。
主菜にも副菜にもなります。

作り方

材料と分量 (4人分)

牛肉	100g
にんじん	40g
こまつな	2株
切干しだいこん	40g
炒りごま	小さじ2
油	大さじ1~2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
水	160cc



- 1 切干しだいこんをたっぷりの水に30分程度浸してもどし、水気をしぼり3cmに切る。
- 2 こまつなをゆで、水にさらしてしぼった後、2cmに切る。
- 3 にんじんをせん切りにする。
- 4 ごまをきざみ、切りごまにする。
(すりごまを使ってもよい)
- 5 鍋に油を入れ、牛肉・にんじん・切干しだいこんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 150kcal
たんぱく質 6.5g



麦ごはん 牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
つみれ汁

2017年11月の給食献立より

