

❁常陸牛のすき焼き

＊1人分の栄養価＊

エネルギー	246kcal
たんぱく質	19.9g
食物繊維	2.4g
塩分	1.0g



＜材料…4人分＞

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

牛ももこま肉	320g
人参	1/4本
白菜	120g
長ねぎ	1/2本
焼き豆腐	1/3丁
しらたき	120g

庄内心	12g
えのきたけ	40g

【割り下】

A	しょうゆ	小さじ4
	砂糖	小さじ4
	酒	小さじ1
	水	20cc

＜作り方＞

- ① 人参は5mm幅のいちよう切り,白菜はざく切り,長ねぎは斜め切りにする。
- ② えのきたけは石づきをとり半分に切りほぐしておく。
- ③ 焼き豆腐は2cm角に切る。
- ④ しらたきは食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋にAの調味料を煮立たせ,人参,白菜を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に牛肉を加え,あくを取りながら煮る。
- ⑦ えのきたけ,しらたき,焼き豆腐,長ねぎを加えて煮込む。
- ⑧ 最後に庄内心を加え,煮含めて出来上がり。

★牛肉は鍋で軽く炒めてから調味料を加えてもよいでしょう。



給食では、茨城県のブランド牛肉である常陸牛を使ったすき焼きを提供しました。すき焼きの割り下は市販のものもありますが、ご家庭にある調味料を合わせれば簡単に作ることができ、塩分も抑えることができます。

白菜,長ねぎ,春菊などお好みの野菜と一緒に,手作りのすき焼きをぜひお試しください。