

# 給食レシピ紹介



## 【肉キャベツ丼】

### ★材料（5人分）

あか牛	125g	にんにく	2.2g	しょうが	2g
料理酒（赤酒）	10g	トウバンジャン	1g	コチュジャン	1g
玉ねぎ	100g	・・・せん切りもしくは、くし切り			
人参	20g	・・・せん切りもしくは、短冊切り			
キャベツ	100g	・・・焼きそばに入れるように、一口大に切る。			
もやし	120g	・・・しっかり洗う。			
ピーマン	25g	・・・せん切り。			
A	赤みそ	15g	こいくちしょうゆ	4g	}
	黒砂糖（三温糖）	3g	料理酒	4g	
	みりん	4g	ウスターソース	6g	
	りんご	15g	・・・すりおろす。		

### ★作り方

- ①Aの材料をあわせて、タレを作る。（一度、鍋に入れて煮つめておくと、さらにおいしく出来上がります。）
- ②フライパンを熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャン、コチュジャンを炒めて香りを出す。お肉を入れ、料理酒を入れながら炒める。①のタレを半量入れて味をつけて、お皿に取り出す。
- ③②のフライパンで、野菜を順番に入れてサッと炒める。残りのタレを入れて、②の味付き肉を入れて混ぜ合わせて仕上げる
- ④熱々の御飯に具をのせたら、「肉キャベツ丼」のできあがり！

### ★アレンジいろいろ

- ・調味料はお好みで、おうちの味にして下さい。りんごの代わりに、梨を入れてもおいしいですよ。今回は、りんごピューレを使用しました。
- ・タレに、煎りごまを加えると、より風味が増します。市販のタレを活用してもいいですよ。
- ・お肉は、ぶた肉やとり肉でもおいしいです。
- ・野菜は、きのこ類を入れてもおいしいです。加熱すると野菜の量が減るので、多めに入れてもいいと思います。
- ・大人は、食べる時に黒こしょうをかけると、ひと味、違いますよ！