



今月の給食

R8.1

# おすすめレシピ

## 近江牛のすき焼き風煮

給食で1/30に登場！（東部）

1/30に登場！（西部）

### 《材料》（給食約4人分）

近江牛	160g
料理酒	小さじ1強
にんじん	80g
たまねぎ	160g
はくさい	100g
忍ねぎ（白ねぎ）	20g
糸こんにゃく	80g
焼き豆腐	80g
油または牛脂	少量
さとう	大さじ1強
濃口しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1弱



### 《作り方》

- ① 近江牛に料理酒をふっておく。
- ② 糸こんにゃくは下ゆでする。
- ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、はくさいは1cmほどの短冊切り、忍ねぎは輪切り、焼き豆腐は2cm角に切る。
- ④ 鍋に少量の油か牛脂をしき、牛肉を炒めてまんべんなく焼き色をつける。
- ⑤ ④にさとう、しょうゆ、みりんを加え、少量の水を入れて加熱する。
- ⑥ 沸騰したらほかの材料を固いものから順に加え、適量の水を入れて、ふたをして煮る。

今月のふるさと食材

はくさい

はくさいは、冬が旬の野菜です。冬になると、寒さから身を守るために葉や根に糖分をたくわえるので、甘みが増しておいしくなります。

みずみずしくあっさりとした味わいで、鍋やスープ、炒め物、煮物など、いろいろな料理にして美味しく食べることができます。

12月の給食では「近江牛のすき焼き風煮」のほか、「八宝湯」に使っています。

