



牛肉のしぐれ煮どんぶり

☆ 材料：4人分 ☆

牛肉（スライス）	・・・	120g
たけのこ水煮	・・・	80g
しょうが	・・・	少々
サラダ油	・・・	小さじ1
A	砂糖	・・・ 大さじ1・1/3
	みりん	・・・ 小さじ1
	しょうゆ（こいくち）	・・・ 大さじ1
キャベツ	・・・	140g
しょうゆ（うすくち）	・・・	小さじ1/2

学校給食の分量です。

ご家庭で作る時は分量の調整をしてください。

☆ 作り方 ☆

- ① たけのこは短冊切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ キャベツはせん切りにしてゆで、水冷し、水気を切る。うすくちしょうゆで和える。
- ④ サラダ油を熱し、しょうが、牛肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たけのこを入れ、炒める。
- ⑥ Aで調味し、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ⑦ ご飯の上にキャベツ、牛肉のしぐれ煮をのせる。

