

牛肉のうま煮(セルフ牛どん)

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	牛肉	45
	たまねぎ	30
	しらたき	20
	さやえんどう	3
	サラダ油	6
A	砂糖	1.5
	しょうゆ	1.5
	酒	5

《作り方》

- ① 牛肉は一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② しらたきは食べやすい長さに切ってゆがく。
- ③ さやえんどうはすじをとり、さっとゆでておく。
- ④ なべに油を熱し、牛肉、たまねぎを炒め、しらたきも加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加えて煮込む。

※ 一口メモ

牛肉のうま煮をごはんの上に乗せて牛丼として食べます。児童生徒は魚より肉料理を好む傾向があります。副菜に野菜を組み合わせるとバランスよく食べてほしいものです。

○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
137	9.5	7.5	25	1.3	22	0.04	0.07	3	0.9