

作って食べよう！給食レシピ ③①

旬の大根をおいしくいただく献立

## 牛肉と大根のごはん



2023年12月18日（月）の献立

- ・牛乳
- ・牛肉と大根のごはん
- ・沢煮椀
- ・ポテトビーンズ



### ☆ 材料（4人分）

- |          |              |
|----------|--------------|
| ・ 米      | 2 合          |
| ・ 牛肉スライス | 60 g         |
| ・ 大根     | 中4cm (120 g) |
| ・ サラダ油   | 小さじ1/2       |
| ・ 酒      | 小さじ4         |
| ・ 上白糖    | 小さじ1と1/2     |
| ・ みりん    | 小さじ2         |
| ・ こいくち醤油 | 小さじ2         |
| ・ 食塩     | ひとつまみ        |
| ・ うすくち醤油 | 小さじ2         |

### ☆ 作り方

- ① 大根はいちょう切りする
- ② フライパンに油を熱し、牛肉スライス・大根を入れ **A** を加えて炒める（大根は固めで良い）
- ③ 炊飯器にお米と、2合の目盛りより少し少なめに水を入れ **B** の調味料と②を煮汁ごと加えて炊く



### ☆ 栄養価（1人分）

- |         |          |
|---------|----------|
| ◇ エネルギー | 304 kcal |
| ◇ たんぱく質 | 8.0 g    |
| ◇ 食塩相当量 | 1.1 g    |



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン

### ☆ ぎょくろマンからのひとこと

今が旬の「大根」はみずみずしくて、くせがないので、いろいろな料理にアレンジすることができます。「牛肉と大根のごはん」はユニークな献立ですが、牛肉のうまみが大根やごはんにしみこんで、おいしくいただくことができます。