

旬の大根をおいしくいただく献立

牛肉と大根のごはん



【献立例】

- ・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

☆ ギョクロー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。