

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	① 大根はいちょう切りする
・ 牛肉スライス	60 g	② フライパンに油を熱し、牛肉スライス・大根を入れ
・ 大根	中4 cm (120 g)	A を加えて炒める（大根は固めで良い）
・ サラダ油	小さじ1/2	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
・ 酒	小さじ4	B の調味料と②を煮汁ごと加えて炊く
A ・ 上白糖	小さじ1と1/2	
・ みりん	小さじ2	☆ 栄養価（1人分）
・ こいくち醤油	小さじ2	◇ エネルギー 304 kcal
B ・ 食塩	ひとつまみ	◇ たんぱく質 8.0 g
・ うすくち醤油	小さじ2	◇ 食塩相当量 1.1 g



☆ 作り方

A

B

☆ 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、おいしくいただくなっています。



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン