

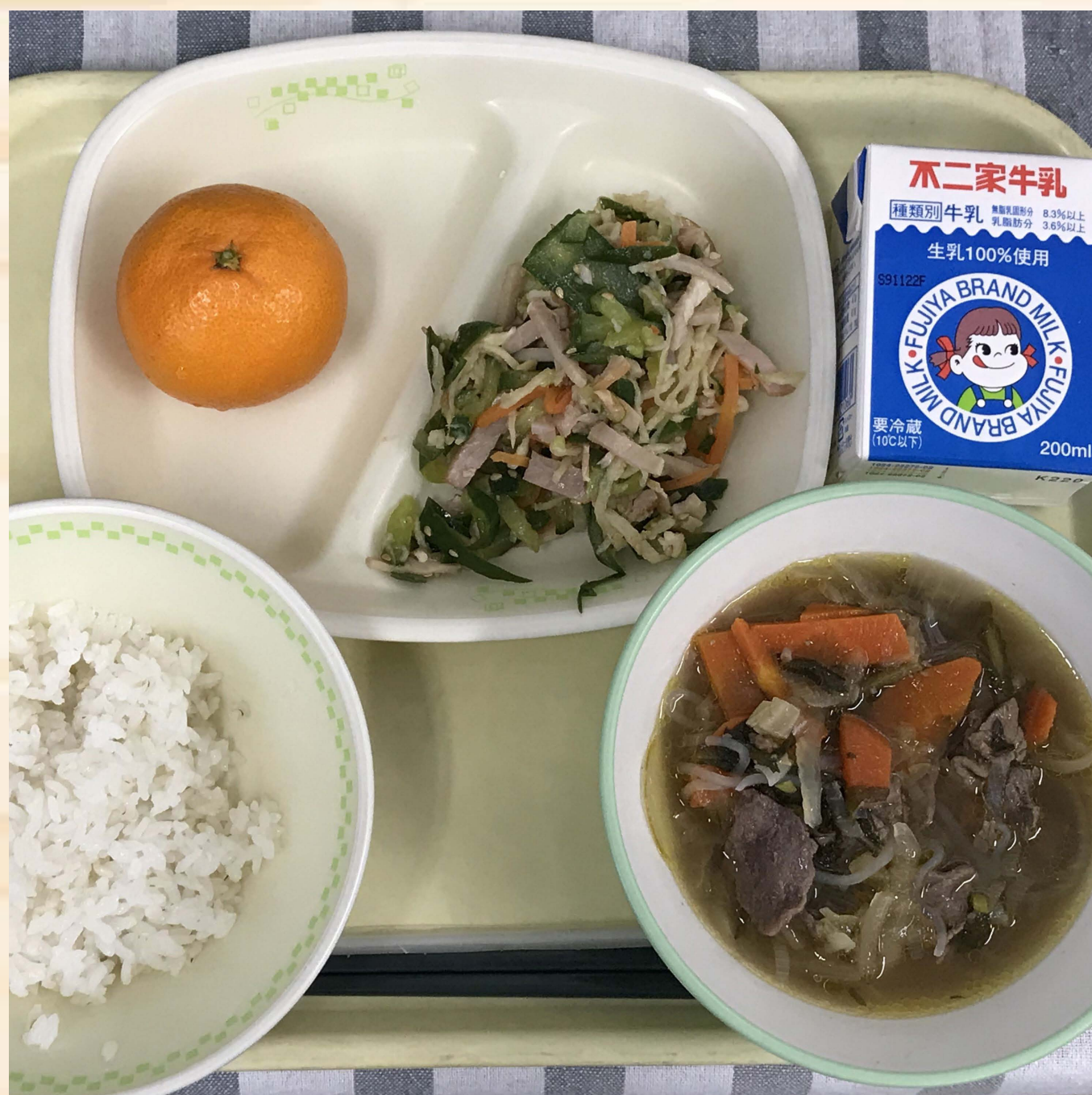
いわて牛のすき焼き風煮

大船渡市立北部学校給食センター

刈谷 久美子

アピールポイント

野菜といわて牛の甘味がだしとよく合います。



～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて牛もも肉	40g	★ 調味料	
A 酒	1.5g	三温糖	0.5g
三温糖	0.5g	本みりん	0.5g
濃口しょうゆ	1.2g	濃口しょうゆ	5g
にんじん	10g	焼き豆腐	20g
玉ねぎ	15g	春菊	5g
しらたき	10g	はくさい	15g
		ねぎ	5g

作り方

1. いわて牛に A で下味をつけておく。
2. だしをとり、材料を順番に入れて煮る。
3. 調味料、焼き豆腐、葉物野菜を入れて煮る。
4. 仕上げにねぎを入れひと煮立ちさせる。