



## いわて短角牛丼

二戸市立御返地小学校

倉石 綾美

### アピールポイント

短角牛は、日本で生産される牛肉のわずか0.5%程度です。二戸市は短角牛の希少な生産地で、仔牛の繁殖から肥育まで一貫して行っています。肉質は、脂肪分が少なく赤身肉の旨み特徴なので、噛むほどに味わいがあります。給食では、短角牛の特徴を活かして牛丼の他にもビーフシチュー等の煮込み料理にも使用しています。児童生徒に人気の献立です。

## ～レシピ～

### 材 料 (1人分)

いわて短角牛(薄切り)	40g
玉ねぎ	55g
生椎茸	7g
糸こんにゃく	10g
だしパック	2g
濃口しょうゆ	8g
清酒	3g
本みりん	2.5g
三温糖	0.28g
和風だし	0.2g

### 作り方

1. 玉ねぎは少し厚めの薄切りにする。生椎茸は薄切りにする。糸こんにゃくは下茹でをしておく。
2. 釜で牛肉を炒め、1の野菜を炒める。
3. だし汁を2に入れて煮る。糸こんにゃくも一緒に煮る。
4. 調味料を入れて煮込む。