



牛丼



初めに玉葱をしっかり火を通すことで、甘味がでておいしく仕上がります。給食の牛丼にはつきこんにゃくやたもぎ茸を加え、よりボリュームのある丼に仕上げました。

新型コロナウイルスの影響で需要が減っている和牛ですが、この度はA5ランクの道産和牛を学校給食に無償で提供していただき、その牛肉を使用して牛丼を提供しました。



材料（4人分）

玉葱	1と1/2個
牛もも肉（薄切り）	300g
つきこんにゃく	180g
たけのこ（水煮）	40g
たもぎ茸（水煮）	50g
※無ければ他のきのこで代用したり、肉や玉葱を増量すると良いです。	
★ 液体かつおだし	小さじ2
★ 醤油	大さじ2と1/3
★ 砂糖	大さじ2と1/3
★ 酒	大さじ1と1/3
★ 水	120cc
ごはん	お好みで

切り方

くし切り
食べやすい大きさ

千切り

作り方

- 1 つきこんにゃくは下茹でしておく。
- 2 鍋に玉葱と★の調味料を入れて熱し、煮立ったら蓋して加熱する。
- 3 玉葱が柔らかくなってきたら、たけのこ、たもぎ茸、つきこんにゃくを加える。
- 4 具材に火が通ってきたら、牛肉をほぐしながら加える。
- 5 アクが出たらとりながら、肉に火が通るまで弱火で加熱する。
- 6 ごはんの上に盛り付けてできあがり。

