



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★牛肉のバーベキューソース炒め★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉ももスライス	180	
れんこん	50	
ピーマン	30	
トマトケチャップ	25	大さじ1と2/3
しょうゆ	5	小さじ1
ウスターソース	8	大さじ1/2
赤ワイン	8	大さじ1/2
砂糖	2	小さじ1弱
チリパウダー	0.5	少々
おろしにんにく	2	
片栗粉	1.5	小さじ1/2
サラダ油	10	大さじ1弱

### 【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。れんこんはいちょう切りにして、茹でておく。ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を炒めておろしにんにく、チリパウダーを加える。
- ③ 牛肉に火が通ったら、れんこん、ピーマンを加えて炒める。
- ④ Aで調味し、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

牛肉は、体をつくるたんぱく質の他に血液の素になる鉄分を多く含んでいます。

れんこん、ピーマンと一緒に炒め、ケチャップ味のバーベキューソースで味付けしました。ご飯が進むメニューです。

