

【学校給食レシピ紹介】

令和4年7月掲載

レシピ名	牛肉とごぼうの甘からサンド
エネルギー(1人分)	492kcal
材料 (4人分)	(4人分) コッペパン・・・・・・・・4個 牛肉・・・・・・・・100g にんじん・・・・・・・・中1/5本(30g) ごぼう・・・・・・・・1/2本(100g) たまねぎ・・・・・・・・中1/2個(80g) サラダ油・・・・・・・・適量 赤ワイン・・・・・・・・小さじ1 さとう・・・・・・・・小さじ1強 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 キャベツ・・・・・・・・120g マヨネーズ・・・・・・・・適量
作り方	① キャベツ、にんじんは千切りに、たまねぎは薄くスライス、ごぼうはさがきにし水にさらしておく。牛肉は食べやすい大きさに切る。 ② サラダ油で牛肉を炒め、赤ワイン・塩・こしょうをふる。さらに、ごぼう、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。ごぼうがしんなりしてきたら、さとう・しょうゆを加えて味をととのえる。 ③ キャベツは茹でて冷まし、水気を切っておく。 ④ パンに切れ目を入れ、②と③とマヨネーズをサンドする。 ※食パンにサンドしてもおいしくいただけます。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	牛肉やごぼう、たまねぎなどこの時期の給食には、岡山のおいしい食材がたくさん登場します。牛肉とごぼうを炒める香りが食欲をそそり、ポイルキャベツ、マヨネーズを合わせることで、食べごたえのあるごちそうサンドが完成します。4時間目に給食が待ち遠しくなる人気レシピの一つです。 