



いわて牛の焼き肉丼

大船渡市立北部学校給食センター

千葉 美穂

アピールポイント

県産りんごを加えた甘口のたれがごはんによく合います。パプリカやキャベツなど野菜も一緒においしく食べられます。

～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて牛サーロイン	40g	B みそ(八木澤)	3.7g
A 濃口しょうゆ	1.5g	コチジャン	0.5g
酒	1g	濃口しょうゆ	1.2g
みりん	1g	すりおろしりんご	3g
おろしにんにく	0.6g	三温糖	0.9g
おろししょうが	0.6g	キャベツ	18g
豆板醤	0.2g	パプリカダイス(3色)	7g
玉ねぎ	15g	すりごま(白)	1.2g

作り方

1. いわて牛に A で下味をつける。
2. キャベツとパプリカは下茹でしておく。
3. 1 をにんにく、しょうが、豆板醤と一緒に炒め、玉葱も加えて炒め合わせる。
4. B を入れ、下茹でしたキャベツとパプリカを加える。
5. 仕上げにすりごまを入れる。