



二戸市と九戸村の コラボレーションでうまさ倍増 「ぎゅ～(牛) っと煮」給食

九戸村学校給食センター

小笠原 美保子

アピールポイント

二戸市の給食でだしていた「ぎゅ～っと煮」に、九戸産の甘茶をいれてさらに“甘さ”と“うまさ”を倍増して作りました。

～レシピ～

材 料 (1人分)

和牛もも肉(いわて短角牛赤肉)	35g	冷凍里芋	20g
濃口しょうゆ	0.8g	冷凍カットいんげん	5g
酒	0.8g	濃口しょうゆ	3g
にんじん	8g	三温糖	0.6g
ごぼう	10g	酒	1.3g
		甘茶パウダー	少々

作り方

1. にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき切りにする。
2. 牛もも肉をしょうゆと酒で下味をつけながら炒める。
3. 2 ににんじんとごぼうを加えてさらに炒める。
4. 里芋といんげん、しょうゆ、三温糖、酒、甘茶パウダー、水（分量外）を入れ、煮込む。