

# もちもち牛のしぐれ煮

紫波町立日詰小学校

小笠原 美和

## アピールポイント

牛肉と相性の良いごぼうや町内産のしいたけを組み合わせている。マロニーを加えることで肉の旨味が出た煮汁も全て味わうことができる料理になっている。



## ～レシピ～

### 材 料 (1人分)

紫波もちもち牛もも肉スライス	20g	冷凍いんげんカット	10g
おろししょうが	0.3g	だし汁	適量
酒	2g	★ 調味料	
ごぼう(斜めカット)	15g	三温糖	1.0g
にんじん	15g	濃口醤油	2.5g
たまねぎ	20g	みりん	2.0g
マロニーカット	3.0g	白いりごま	1.5g
干しいたけスライス	0.4g		

### 作り方

1. にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。
2. マロニーは下茹でしておく。
3. 牛肉は、おろししょうがと酒で炒める。
4. 野菜、だし汁を入れて煮る。
5. 調味料を入れ、火が通ったら2を入れて煮汁を含ませる。
6. 白いりごまを入れて仕上げる。