

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★牛すき焼き★



埼玉を食べよう！

～地域の特産物を使った料理～

令和2年11月の給食では、埼玉育ちの『武州和牛』を使った「すき焼き」をつくりました。寒い冬に、心も身体もあたたまりそうなメニューです。牛肉のうまみや白菜の甘みを活かした料理です。作る時は、とうふが崩れやすいので、優しく取り扱いましょう！給食では和風だしを入れましたが、家庭ではいれなくても、牛肉のうまみで十分においしく作れます。

材料	4人分 (g)	目安量	切り方
牛肉 切り落とし	120		みじん切り 2cm角 水洗いし、食べやすい 大きさに切る
しょうが	1.2		
焼きとうふ	220		
しらたき	80		
白菜	150	1.5枚	ざく切り 斜め切り
長ねぎ	60	1/2本	
和風だし	4		
砂糖	10	大さじ1	
酒	6	小さじ1	
濃口しょうゆ	32	大さじ2	
水	120	1/2カップ強	



〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れて、しょうが、和風だし、砂糖、酒、しょうゆを入れて沸騰させる。
- ② 牛肉を入れて火を通す。
- ③ 焼きとうふ、しらたきを入れて混ぜる。
- ④ 白菜、長ねぎを入れて混ぜ、味を整えて完成！

※ えのきたけ、水菜など、野菜をアレンジしてみましよう！

※ 好みで、すき焼きを卵につけて食べるのもおいしいです。

（ 生卵を食べる時は、次の4つに気をつけましよう。 ）

- ① ひび割れのない卵を選ぶ
- ② 賞味期限内の卵を選ぶ
- ③ 食べる直前に卵を割る
- ④ 割ったらすぐに食べきる

