

ねぎどんぶり



東かがわ市で栽培された青ネギをたっぷり使用し、子どもたちが食べやすいように、どんぶりにしています。



材料 4人分

| | | | | | |
|-------|--------|-----|-----|---------|--------|
| ・ごはん | 4膳 | | | | |
| ・牛もも肉 | 100g | 一口大 | | | |
| ・酒 | 小さじ2 | | 調味料 | ・中双糖 | 小さじ1/3 |
| ・サラダ油 | 小さじ1/2 | | | ・濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・青ねぎ | 1/2束 | 2cm | | ・薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・たまねぎ | 1個 | 薄切り | | ・みりん | 大さじ1/2 |
| ・にんじん | 1/4本 | 千切り | | ・だし汁 | 140ml |
| ・しらたき | 1袋 | 3cm | | ・片栗粉 | 小さじ1/3 |

作り方

1 野菜を洗淨する。



2 材料を切る。



3 しらたきを下ゆでする。



4 鍋に油を熱し、牛肉に酒をふりかけながら炒める。



次に野菜を入れ、しんなりしたら、しらたきを入れ、すぐにだし汁を入れる。

5 沸いたら、調味料を入れ味を調える。水溶性片栗粉でトロミをつけ、青ねぎを加え、青ねぎに火が通ったら完成。

