

# ねぎとんぶり



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、と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。

