



『おいしいよ 食べるの大好き!』では、給食や手づくり
おやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載しています。
次回は、10月の予定です

新米の出回る季節になりました。
ごぼうとあわせてよく噛むことで
脳の働きが活性化します。



牛肉とごぼうの混ぜごはん

No.4

米	2合
牛肉（こま切れ）	120g
ごぼう	1/2 本
グリーンピース（なくても可）	大さじ2
しょうが（すりおろす）	1かけ
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	大さじ1
さとう	おおさじ1 1/2
錦糸卵	2コ分

①米を洗って、少し水を少なめにして、炊いておく。

ごぼうは千切りにして、水にさらしておく。

②牛肉を炒め、色が変わったら、しょうがの絞り汁、ごぼうを加えて、調味料で煮る。グリーンピースを加える。

③炊きあがったごはんと合わせて、仕上げに錦糸卵をのせる。

※保育所では錦糸卵ですが、おうちでは炒り卵でもいいと思います。

しょうがのさっぱり感と甘辛い味で、人気メニューです。