

いがスマイル給食

「伊賀肉牛丼・牛乳・キャベツと小松菜の和えもの・白鳳梨」

●伊賀肉牛丼（具）

伊賀牛もも切り込み肉	40 g
酒	4 g
サラダ油	0.5 g
玉ねぎ	50 g
根深ねぎ	10 g
糸こんにゃく	40 g
サラダ油	0.5 g
調味料	みりん 1.2 g
	濃口しょうゆ 6 g
	さとう 3.6 g
だし用かつお節	0.5 g
水	10 g

1. 牛もも切り込み肉は酒を振り入れ下味をつける。
2. 玉ねぎは皮をむき、うす切りにしておく。
3. 根深ねぎは根を取り、ななめうす切りにしておく。
4. 糸こんにゃくはざるに移し、水洗いし3 cmに切りゆでしておく。
5. 湯をわかし、かつおぶしでだしをとっておく。
6. サラダ油をひき、肉を炒めて合わせた調味料の一部で味をつけ、取り出しておく。
7. サラダ油をひき、玉ねぎを炒める。糸こんにゃくを追加して炒める。だし汁、調味料を加え、炒めた肉と根深ねぎを加えて仕上げる。

伊賀米コシヒカリ 80 g

炊飯する。

●キャベツと小松菜の和えもの

キャベツ	30 g
こまつな	20 g
にんじん	10 g
0.3%の塩水	
濃口しょうゆ	1.5 g

1. キャベツは外葉を外し、1枚ずつはがし流水で洗い、千切りにする。0.3%の塩水でゆでて、冷却する
2. 小松菜は根を取り流水で洗い4 cmに切り 0.3%の塩水でゆでて、冷却する。
3. にんじんは皮をむき流水で洗い、千切りにして 0.3%の塩水でゆでて冷却する。
4. 食べる直前に、キャベツ、小松菜、ニンジンにしょうゆで和える。

●白鳳梨

白鳳梨	35 g
-----	------

1. 次亜塩素水で消毒後水洗いし、皮をむく。
2. 1/6 に切り塩水につけ、水をきる。