

給食レシピ ☆黒毛和牛の芋煮（中学校にて提供）☆

1 材料（4人分）

| 食品名 | 分量 | 目安量 |
|---------|-------|--------|
| 炒め油 | 適量 | |
| 牛肩肉うす切り | 160g | |
| 里芋 | 200g | 2～3個 |
| こんにゃく | 100g | |
| ごぼう | 50g | 1/2～1本 |
| ねぎ | 60g | |
| みりん | 12g | 小さじ2 |
| 酒 | 9g | 小さじ2 |
| 砂糖 | 20g | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 | |
| しょうゆ | 36g | 大さじ2 |
| 水 | 140ml | |



2 作り方

- ① 里芋・こんにゃくは一口大、ねぎ・ごぼうは斜め切りにする。
- ② 鍋に油を適量しいて加熱し、牛肉を炒める。牛肉は、一度取りだしておく。
- ③ 鍋に油をしき、ごぼう・こんにゃくを炒める。
- ④ 調味料・里芋を加え煮る。
- ⑤ 芋に火が通ったら、②を加え炒め煮る。
- ⑥ ねぎを加え、全体的に火が通るまで煮る。

3 一口メモ

山形県の郷土料理の一つです。里芋・肉・季節の野菜などを一緒に煮込んだ料理です。