

給食レシピ ☆黒毛和牛の芋煮（小学校にて提供）☆

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	120g	
里芋	120g	2～3個
こんにゃく	80g	
ねぎ	80g	1/2～1本
まいたけ	40g	
酒	5g	小さじ1
砂糖	5g	小さじ2
しょうゆ	15g	大さじ1弱
水	100ml	1/2カップ



2 作り方

- ① 里芋・こんにゃくは一口大、ねぎは斜め切りにする。まいたけは、食べやすい大きさに手でさく。
- 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 里芋・こんにゃく・まいたけを調味料で煮る。
- ④ 芋に火が通ったら、②を加え炒め煮る。
- ⑤ 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。