

おうちでつくろう♪



2月のイチオシ！給食レシピ



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バランスのよい食事を心がけ、適度な運動と休養をとって、体調をしっかりと管理しましょう。感染症や胃腸炎を予防するためにも、うがい・手洗いを忘れずに。

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

牛肉のスタミナ丼

◎小学校中学年の分量です。
◎学校給食用にアレンジしています。
好みに合わせて、使用量を調整してください。

今月のイチオシ！
給食メニュー



材料(4人分)

ごはん……………丼4杯分
牛肉スライス……………200g
サラダ油……………小さじ1
酒……………小さじ2
おろししょうが……………小さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1/2
たまねぎ……………120g
にんじん……………40g
キャベツ……………80g
しめじ……………40g
長ねぎ……………40g
オイスターソース…小さじ1
赤みそ……………小さじ1
おろしりんご……………大さじ1
おろしたまねぎ……………大さじ1
A ウスターソース……………小さじ1
みりん……………小さじ1
こいくちしょうゆ……………大さじ1と1/2
さとう……………小さじ1
豆板醤……………少々
でんぷん……………小さじ1

作り方

- ①たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、キャベツは2cmの角切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ②Aを混ぜ合わせ、たれを作っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱して食べやすく切った牛肉を炒め、酒、にんにくを加える。
- ④肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたらしめじ、キャベツを加えてさらに炒め、Aを加えて調味し、斜め薄切りにした長ねぎを加える。
- ⑥倍量の水で溶いたでんぷんを回し入れ、とろみをつける。
- ⑦丼にごはんを盛り、具材を盛り付ける。

給食で受験応援!!



高校受験を応援するため【受験応援献立】と銘打ち、**牛肉のスタミナ丼・牛乳・必勝(が)スープ・いよかんゼリー**を提供します！
しょうがを入れた必勝(が)スープや、いよかん(いい予感)ゼリー、スタミナ丼でスタミナをつけて頑張ってもらいたいと願っています。
がんばれ！受験生!!

いつもの手洗い再確認!

*外から帰ったら *調理の前 *食事の前など



石けんで



指先までいねいに洗い



きれいなタオルで拭こう



お知らせ

津山市公式YouTubeでレシピ動画
配信中！ぜひご覧ください♪



★QRコードから、保健給食課のページへ！