

## 小学校給食レシピ 主食と主菜を兼ねるもの（米飯）

# 牛どん



牛どんは、食肉の文化が始まった明治時代に生まれた「牛鍋」をもとにした料理です。給食では、牛肉・糸こんにゃく・たまねぎ・ねぎ・しょうがをいため、砂糖・しょうゆ・みりんで味付けした具をごはんにかけて食べます。

### 材料（一人分）

ごはん	180g
牛肉	40g
しょうゆ	1g
酒	1g
糸こんにゃく	25g
たまねぎ	60g
ねぎ	10g
しょうが	0.5g
砂糖	2g
しょうゆ	7g
みりん	0.5g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

### 作り方

- ① 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。
- ② たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 牛肉・しょうがをいため、しょうゆ・酒を加える。
- ④ たまねぎ・糸こんにゃくの順にさらにいためる。
- ⑤ やわらかくはりはじめたら砂糖・しょうゆ・みりん・ねぎを入れ煮る。

☆ 給食では、ごはん約180g（中学年量）に具をかけて食べます。