

いただきまーす!

VOL.1

2025年4月22日

発行



☆4月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ごはん
- 牛肉の柳川風
- 豆腐じゃこサラダ
- 味噌汁
- 飲むヨーグルト



材料☆牛肉の柳川風☆

| 食品名 | こども4人分 |
|--------|--------|
| 牛スライス肉 | 100g |
| 玉ねぎ | 120g |
| 人参 | 40g |
| ごぼう | 40g |
| 小ねぎ | 10g |
| 溶き卵 | 2個ぶん |
| 三温糖 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 濃口醤油 | 小さじ1/2 |
| 薄口醤油 | 大さじ1 |



A



調理の ポイント

- ごぼうはスーパーなどにあるささがきごぼうを使用しても良いと思います。
- 水菜や春菊など葉もの野菜を加えるとボリュームがでておすすめです。
- Aの分量はお好みで調整してください。
- 牛肉を豚肉にかえるとアレンジメニューになりますよ。

☆作り方☆

- (1) 牛肉は分量外の酒(小さじ1)をもみこんでおく。
- (2) 玉ねぎ・人参は短冊切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- (3) 溶き卵を用意し、Aを合わせておく。
- (4) 牛肉、玉ねぎ、人参、ごぼうの順に炒めAを加え炒め煮にする。(だし汁を少し加えも良い)
- (5) 材料に火が通ったら溶き卵を加えとして、ねぎを入れる。