



給食人気メニューをご紹介します！！

牛丼・キュウリとトマトの和え物



材料：牛丼（2人分）

| | |
|-----------|-------|
| ・牛薄切り肉脂身付 | 140g |
| ・玉葱 | 120g |
| ・しらたき | 60g |
| ・しょうゆ | 20g |
| ・砂糖 | 12g |
| ・酒 | 5g |
| ・水 | 120cc |
| ・絹さや | 10g |
| ・温かいご飯 | 360g |
| ・紅しょうが | 10g |

<作り方>

- ①牛肉（薄切り）は、食べやすい大きさ（一口大）に切る。玉葱は楕形に切る。絹さやは食べやすい大きさに切って塩茹しておく。
- ②しらたきは、2～3センチの長さにカットして湯通しする。
- ③鍋に、しょうゆ、砂糖、酒、水を加え、しらたきと玉葱を入れて2～3分煮て、牛肉を入れ、汁がなくなるまで煮る。
- ④器に温かいご飯を盛り、上から③をかけて紅しょうがと絹さやを添える。

栄養価（1人分）

エネルギー：585kcal たんぱく質：20.1g
脂質：14.7g 食塩相当量：2.5g

～管理栄養士からのアドバイス～

丼物を食べる時は、**プラスもう1品、野菜のおかず(副菜)**を添えると、**栄養バランスが良くなります**。コンビニで丼物を買うときも、お浸しや野菜サラダと組見合わせたり、補助的に野菜ジュースを取り入れてみましょう。

材料：和え物（2人分）

| | |
|-------|------|
| ・きゅうり | 100g |
| ・トマト | 60g |
| ・ほんだし | 2g |
| ・しょうゆ | 6g |
| ・砂糖 | 2g |
| ・水 | 4g |
| ・ごま油 | 3g |

<作り方>

- ①きゅうりとトマトは、乱切りにする。トマトは2センチ位の角切りにする。
- ②ボールに、調味料を入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて和える。