

食育だより

◎。° ♪ ◎。° ♪ ◎。° ♪ ◎。° ♪

令和8年

2月

おすすめ
レシピ

～牛ごぼうごはん～

＜材料（4人分）＞

米 2合

しょうゆ 小さじ1

牛肉 80g

しょうが 少々

にんじん 30g

ごぼう 30g

油 小さじ1/2

みそ 大さじ1

酒 小さじ1

みりん 小さじ2

むき枝豆 20g

＜作り方＞

①米を研ぎ、しょうゆを入れて炊く。

②しょうがはみじん切り、にんじんはいちちょう切り、ごぼうはささがきにする。

③鍋に油を熱し、しょうがと牛肉を炒める。にんじん、ごぼう、酒、みりんを加えて炒め煮にする。野菜がやわらかくなったらみそを加える。

④えだまめはゆでておく。

⑤①が炊き上がったら、③④を混ぜる。

2月17日(水)の献立は、
牛ごぼうごはん、牛乳、小いわしの香り揚げ、ごま和え、
具だくさんみそ汁、焼きプリンです。

