

9月の給食より

## 焼き肉風



材料（4人分）

牛肉	120g
豚肉	120g
玉ねぎ	中1個
ピーマン	中1個
キャベツ	中1/3玉 (約400g)
人参	中1/2本
サラダ油	小さじ2

<たれの材料>

※	にんにく	2片
	玉ねぎ	5g
	りんご	30g
	さとう	大さじ2
	赤みそ	大さじ1
	白みそ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1杯半
	黒ごま	小さじ1/2
	七味唐辛子	少々
	ごま油	小さじ1/2
	水	40cc

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参は短冊切り、キャベツはざく切りにする。ピーマンはせん切りにし、さっと塩ゆでしておく。
- ② サラダ油を熱し、肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 肉に十分火が通ったら、人参・玉ねぎ・キャベツの順に加えて炒め、ピーマンを加えて仕上げる。
- ④ 食べる直前に、たれをかける。

《タレの作り方》

- ① にんにく・玉ねぎ・りんごはすりおろしておく。
- ② すりおろしたものに、さとう・みそ・しょうゆ・水を加え、こってりするまで弱火で煮つめる。
- ③ 煮つまったら、七味唐辛子・黒ごま・ごま油を加えて、火を止める。