

牛肉のあんかけ丼

材料（4人分）		作り方
ごはん	4膳分	①干し椎茸は水で戻しておく。玉ねぎ・人参は短冊切り、干し椎茸は千切り、小松菜は2cmのざく切りにする。 ②鍋に水を入れ、鰹節でだしをとる。（だしパックで代用してもOK） ③②に、椎茸の戻し汁を入れる。玉ねぎ・人参・椎茸・牛肉を入れて煮る。 ④③に火が通ったら、調味料を加える。小松菜を入れ、サッと煮る。 ⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。 ⑥⑤をかき混ぜながら、溶き卵をゆっくり流し入れる。 ⑦お茶碗にごはんをつぎ、⑥を盛りつける。
牛肉スライス	120g	
玉ねぎ	1個	
人参	1/8本	
干し椎茸	1枚	
小松菜	1/4袋	
卵	3個	
濃口醤油	小さじ1	
薄口醤油	大さじ2	
みりん	大さじ1・1/2	
酒	小さじ1	
水	400ml	
片栗粉	小さじ4	
かつお節	8g	



～ひとくちMemo～

鉄分たっぷりの丼です。
片栗粉でとろみをつけてから、卵を溶き入れることで、きれいに仕上がります。
丼にすることで、ごはんとう肉、野菜を一度おいしく食べることができます。

岩国市立東小学校

【1人分の栄養価】

エネルギー	441kcal
たんぱく質	18.6g
カルシウム	54mg
鉄	2.5mg
食物繊維	2g
食塩相当量	1.4g