

切り干し大根ビーフ丼



■ 説明

平成23年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

牛ひき肉	40 g
玉ねぎ	20 g
ニンジン	5 g
切り干し大根	5 g
サラダ油	0.7 g
水（炒め煮用）	適宜
三温糖	3.3 g
濃口しょうゆ	6.6 g
本みりん	4.4 g
一味とうがらし	0.02 g
片栗粉	1 g
水（片栗粉の水溶き用）	2 g
枝豆むき身	8 g
炒りゴマ（白）	1.5 g

■ 手順

1. ご飯を炊いておく。
2. 切り干し大根は水で戻しておく。
3. 玉ねぎ・ニンジン・切り干し大根は、みじん切りにする。
4. サラダ油で、牛ひき肉・玉ねぎ・ニンジン・切り干し大根を炒め、ひたひたになる位に水を加えて煮る。
5. 茹でた枝豆と炒りゴマを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。