



牛肉のつけ焼き

(材料:子ども1人分量)

牛肉	45g	玉ねぎ	35g	三温糖	0.8g
しょうが	0.8g	にんじん	20g	みりん	1.2g
三温糖	0.5g	ピーマン	10g	濃口しょうゆ	1.2g
酒	0.5g	油	1g	片栗粉	0.1g
濃口しょうゆ	1.5g				

(作り方)

- ①牛肉を食べやすい大きさに切り、みじん切りにしたしょうが、三温糖、酒、濃口しょうゆを混ぜ合わせ漬け込む
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンを2cm長さの短冊切りにする
- ③①②を油で炒め気が通ったら調味する
- ④③に片栗粉を加えとろみをつける

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
100kcal	6.6g	6.6g	5.5g	10mg	0.3g