

# ぎゅうにく 牛肉とごぼうのしぐれ煮 に



エネルギー：144kcal  
たんぱく質：13.0g  
食塩相当量：0.5g  
(1人当たり)

## ワンポイント

ぎゅうにく  
牛肉だけで作っても、ごはんのおともになって、おいしいです。



ざいりょう  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ぎゅうにく  
牛肉…240g

ごぼう…80g

しょうが  
☆生姜…2~3 cmほど

さとう おお  
☆砂糖…大さじ1

さけ  
☆酒…小さじ1

こいくち  
☆濃口しょうゆ…小さじ2

☆みりん…小さじ2

みず おお  
☆水…大さじ1

## 作り方

- しょうが  
①生姜はみじん切、ごぼうはせんぎ  
千切りか、さがきにする。
- なべ すべ い  
②☆を鍋に全て入れる。
- ぎゅうにく い ちょうみりょう に  
③牛肉とごぼうを入れて、調味料がなくなるまで煮こむ。