

## 作り方

1. 牛肉は酒で下味をつけておく。
2. たまねぎ、エリンギは薄切り、しめじはほぐしておく。
3. 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め、牛肉としめじ、エリンギを加えて炒める。
4. 水を加えて沸騰したらアクを取り、弱火～中火で5分程煮込む。いったん火を止めて☆マークの材料を入れて火をつけ、とろみがつくまで10分程度煮込む。

## Check Point

### レシピ作成者から♪

新型コロナウイルスの影響で、消費の低迷が続いている一関地方ブランド牛肉「いわて南牛」を使用し、少しでも消費拡大し、生産者への感謝の気持ちを込めたいと思い、このレシピにしました。

## Check Point

### 給食センターから♪

応募いただいたレシピ材料のハヤシライスルウの一部を白インゲン豆ペーストとホワイトソースルウに変えて、コクとまろやかさを出しました。

### 【学校給食献立】

ごはん・いわて南牛のきのこたっぷりハヤシライス  
バジルソテー・りんご2種・牛乳

給食でこれが食べたい！部門

# いわて南牛の きのこたっぷりハヤシライス



## 材料

< 4人分 >

いわて南牛ももこま切れ	60g
酒	小さじ1
たまねぎ	大1個
しめじ	30g
エリンギ	30g
サラダ油	小さじ1/2
☆トマトダイス缶	75g
☆白インゲン豆ペースト	40g
☆トマトケチャップ	大さじ1弱
☆ホワイトソースルウ	10g
☆ハヤシライスルウ	40g

いわて南牛のきのこたっぷりハヤシライス1食分

エネルギー	156Kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	7.1g
食塩相当量	1.1g