

作ってみませんか！

給食の味！

令和2年 11月30日(月)実施

令和2年度 第1号

伊佐市立学校給食センター

すき焼き



<材料>

4人分

牛肉	200 g
玉ねぎ	80 g
人参	60 g
しめじ	32 g
白菜	80 g
もやし	80 g
焼き豆腐	80 g
深ねぎ	32 g
こんにゃく	60 g
砂糖	12 g
こいくちしょうゆ	28 g
うすくちしょうゆ	12 g
酒	4 g
みりん	12 g
油	4 g

<切り方>

くし切り
短冊切り 3mm

ざく切り

ななめ切り

A



すき焼き

江戸時代に、鍋の代わりに農具の鋤（すき）の刃の部分を火にかけ、魚や豆腐を焼いて食べていたことから「すき焼き」と呼ばれるようになったといわれています。

牛肉には体の血を増やしてくれる鉄分やビタミンB12を特に多く含んでいます。

たっぷりの野菜や豆腐と一緒に食べて体を温めましょう。

<作り方>

1. 油を熱して牛肉を炒める。
2. Aの半分の調味料を入れる。
3. 玉ねぎ、人参、こんにゃく、もやし、しめじ、白菜の順に野菜を入れる。
4. 残りの調味料を入れる。
5. 焼き豆腐と深ねぎを入れる。