



# 牛肉とたけのこの煮物

子どもたちに食べさせたいメニュー

## 🍴 材料（4人分）

牛肉	60 g
たけのこ（水煮）	100 g
つきこんにゃく	80 g
人参	40 g
むき豆	20 g
かつお節	1.2 g
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2

## 🍴 作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに、たけのこと人参はいちょう切りにする。
- 2 牛肉を酒でからいりし、砂糖としょうゆで味をつける。
- 3 2にたけのこ、つきこんにゃく、人参、むき豆を入れる。
- 4 かぶるくらいの水を入れて煮る。
- 5 かつお節を入れさっと混ぜる。



春が旬の孟宗筍を山形牛と一緒に煮た一品です。孟宗筍はやわらかくて味もしみやすいのでこの季節、ぜひ子どもたちに食べさせたいメニューです。

いろいろよく仕上げるために、人参やむき豆をいれているのが給食ならではのですね。

「うちでも食べるけど、うちには豆が入っていないなあ。」南部小 児童  
「季節を感じることができました。」四中 生徒

