



学校給食レシピ



牛肉とセロリの炒め物

旬のセロリを使うことで香り、食感がよい一品です。

材料（4人分）

・牛もも肉	120g
・酒	小さじ1
・セロリ	1/3本
・にんじん	中1/3本
・たけのこ（水煮）	50g
・たまねぎ	中1/2個
・砂糖	小さじ2・1/2
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・サラダ油	小さじ1
・白ごま	大さじ1

作り方

- ① 材料を切る。
セロリ…5mm幅
にんじん、たけのこ…短冊切り
たまねぎ…スライス
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉と酒を入れていためる。
- ③ 砂糖、こいくちしょうゆを半量ずつ入れ、牛肉に味を付ける。
- ④ たまねぎ、たけのこ、にんじんを加えていためる。
- ⑤ 残りの砂糖、こいくちしょうゆとセロリを加えていためる。
- ⑥ 白ごまをふり入れて完成。