



## 学校給食レシピ



### 牛肉とセロリの炒め物

今月のテーマは「いのちを知る」です。  
牛の命をはじめ、様々な命をいただいて私たちは生きていることを感じながらいただきます。

#### 材料（4人分）

・牛もも肉	120 g
・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）	50 g
・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	大きじ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。