

スペシャルカラフル八丁みそ入り牛丼

ご飯物



岡崎市で誕生した八丁みそを使ったコクのある牛丼です。子供の考えた料理で、市の学校給食メニューコンクールで優秀賞を受賞しました。パプリカを使い、彩りも工夫されています。ピーマンなど、子供の苦手な野菜も、牛肉と八丁みそのうま味でごはんと一緒にもりもり食べることができます。

【材料／4人分（おとな）】

ごはん	茶わん4杯分
牛丼の具	
牛肩小間切れ肉	160g
おろししょうが	少々
たまねぎ	2/3個
糸こんにゃく	45g
えのきたけ	1/4パック
ピーマン	1/2個
パプリカ（黄）	1/6個
パプリカ（赤）	1/6個
★和風だしの素	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1
★三温糖	大さじ2/3
★清酒	小さじ2
★みりん	大さじ2/3
★八丁みそ	大さじ1

【作り方】

- ①どんぶりなどの、大きめの器によそう。
- ①牛肉は、食べやすい大きさに切り分けておく。たまねぎ、ピーマン、パプリカは、5mmのくし形切りにする。えのきたけは石づきを取り1/3の長さに切る。
- ②糸こんにゃくは5cmほどの長さに切り、下ゆでする。
- ③★の調味料をすべて混ぜ合わせ、八丁みそをよく溶かしておく。
- ④熱したフライパンで牛肉とおろししょうがを炒める。
- ⑤牛肉の色が変わったら、たまねぎ、糸こんにゃく、えのきたけを加えてさらに炒める。
- ⑥牛肉に火が通ったら、調味料を加え、よく混ぜる。
- ⑦味がなじんだところでピーマン、パプリカを加え、さっと炒める。

具ができたら、大きめの器によそったごはんに、彩りよく盛り付ける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 422kcal：たんぱく質 12.7g】