

主食

主菜

三浦牛の牛丼 (葉山牛)

【ポイント】

地産地消メニューで三浦牛(葉山牛)を使用しました。牛肉の代わりに豚肉でも美味しく出来上がります。豚丼も子どもたちに人気のメニューです。



【材料】(大人 4~5人分)

米	200g
(1合は150g)	
牛肉こま切れ	300g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
しらたき	1/2個
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切り、しらたきは食べやすい大きさに切って下茹でする。
- ②なべに調味料と野菜を入れ煮る。
- ③ここに牛肉としらたきを加え煮る。
- ④炊き上がったご飯の上に盛り付ける。

【栄養量】(1人分)

エネルギー 409 Kcal / たんぱく質 18.7g
脂質 4.5 g / カルシウム 44mg / 食塩相当量 1.2 g

*三浦市 学校給食より提供