

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★サイコロステーキ丼★



**日本一宮崎牛!!**

### 「伝えよう宮崎牛のおいしさ！」

#### 忘れないで口蹄疫

2010年4月、宮崎県で「口蹄疫」が発生しました。  
畜産農家の方がわが子のようにかわいがってきた約30万頭の牛や豚の命が犠牲となりました。

(30万頭とは、日向市の人口の約5倍の数です。)

あれから10年、宮崎の畜産農家は負けませんでした。  
再び和牛オリンピック日本一に輝いたのです。

宮崎県の畜産はすごいのです！！

私たちはこのことを忘れることなく、語り続けましょう。

そして、地元の食材に誇りを持ちましょう。

今回は角切りした宮崎牛とたっぷりの野菜を使い、レモンとりんごを加えフルーティーな味に仕上げました。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
にんにく	おろし	0.4 g	少々
生姜	おろし	0.2 g	少々
宮崎牛	角切り	40 g	160 g
たまねぎ	スライス	40 g	1 個
人参	千切	15 g	1/2 本
塩		0.3 g	ひとつまみ
こしょう		0.02 g	少々
しめじ		10 g	1/2 株
砂糖		1 g	小さじ 1
濃口しょうゆ		4 g	大さじ 1
酒		1 g	小さじ 1
レモン果汁		1.3 g	小さじ 1
りんごピューレ (すりおろし)		7.5 g	大さじ 2

### 〈作り方〉

- 鍋に肉とにんにく、生姜を入れ炒める。  
(炒め油は、ご家庭で調整してください)
- たまねぎ、にんじん、しめじを加え炒め、塩こしょうをふる。
- 調味料で味付けし仕上げる。