

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★宮崎牛の芋煮★



「芋煮」は山形県の郷土料理です。

芋煮は、里芋と肉を煮込んだ料理です。

芋煮の作り方は地域によって様々で、豚肉と味噌を使った豚汁風のもの、牛肉としょう油を使ったすき焼き風のものなどがあります。

今回の芋煮は、宮崎県が誇る宮崎牛を使い、すき焼き風の味付けに仕上げました。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
宮崎牛(もも)	スライス	40 g	160 g
生姜	おろす	0.3 g	少々
酒		0.8 g	小さじ 1/2
水		30 g	120 cc
こんにゃく	角切り	15 g	60 g
しめじ		8 g	1/4 株
大根	いちょう	30 g	120 g
人参	いちょう	8 g	1/4 本
里芋	乱切り	30 g	120 g
中双		2 g	大さじ 1
淡口しょうゆ		3.2 g	大さじ 1
濃口しょうゆ		1.8 g	小さじ 1
みりん		2 g	小さじ 1
青ねぎ	小口切り	3 g	12 g

〈作り方〉

- ① 鍋に肉を入れ炒めます。(余分な脂を少しとる)
- ② 生姜、酒を加え炒めます。
- ③ こんにゃく、しめじ、大根、にんじん、里芋を入れ、水を加え味をつけて煮込みます。
- ④ 最後に青ねぎを入れて仕上げます。