

2015年1月～3月村上市給食

2	料理名	村上牛のさっぱり梅しゃぶしゃぶ
	コメント	梅だれでさっぱりとモリモリ食べれるしゃぶしゃぶ。
	材料 (2人分)	村上牛(薄切り) 180g キャベツ 1/2玉 にんじん 1/2本 貝割れ菜 1パック 梅干し 2個 長ネギ 1/3本 醤油 大さじ2 みりん 大さじ1 ごま油 大さじ1 白ごま 適宜
	作り方	1、キャベツを手で一口大にちぎり、にんじんはピーラーなどで薄切りに、 貝割れ菜はほぐしておく。  2、鍋にお湯を沸かし、牛肉を茹で冷水に取り、ペーパータオルなどでよく水気を 切る。  3、1を同じ湯でさっと湯がき、冷水で冷やす。  4、ボウルに叩いた梅干し、みじん切りの長ネギ、醤油、みりん、ごま油を入れよく 混ぜ合わせる。  5、皿に2、3を盛り付け、4を回しかけて、白ごまを上にかける。
	ワンポイント	季節毎の旬の野菜でアレンジを。