

2015年4月～6月村上市給食

5	料理名	牛肉とトマトの炒め煮
	コメント	牛肉のコクとトマトの酸味に大葉のさわやかな味がとても合います。
	材料 (4人分)	牛肉(薄切り) 400g トマト 2個 玉ねぎ 1/2個 大葉 8枚 サラダ油 大さじ1 塩 少々 こしょう 少々 醤油 大さじ3 みりん 大さじ1 日本酒 大さじ3 砂糖 大さじ2
	作り方	1. 牛肉は一口大、トマトは1cm程度の角切り、タマネギは薄切り、大葉は粗くみじん切りにする。 2. フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを軽く香りがでるまで炒め、牛肉を入れ軽く塩、こしょうをし、さらに炒める。 3. 牛肉の色が変わったら、砂糖、醤油、みりん、日本酒を入れて3分煮含める。 4. 煮上がりに、トマトを入れ軽く和える。 5. 器に盛り、上から大葉を散らす。
	ワンポイント	アクは取って下さい。