



1人分
約**119** kcal

【材料】(4人分)

牛もも肉…120g	レタス…380g (炒め用280g、飾り用100g)	<調味料>
<下味>	タマネギ…60g	オイスターソース…小さじ1
しょうゆ…小さじ $\frac{2}{3}$	ショウガ…2g	しょうゆ…大さじ $1\frac{1}{3}$
みりん…小さじ $\frac{2}{3}$	サラダ油…大さじ1	酒…小さじ1
片栗粉…小さじ $1\frac{1}{3}$		砂糖…小さじ $1\frac{1}{3}$

【作り方】

- ①牛肉は一口大に切る。
<下味>のしょうゆ、みりんで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②レタスは水気をよく切り、炒め用は手で食べやすい大きさにちぎり、飾り用は千切りにする。
- ③飾り用のレタスは、器の周囲に盛りつける。
- ④タマネギはくし形切り、ショウガはみじん切りに。
- ⑤<調味料>の材料をすべて合わせておく。
- ⑥フライパンか中華鍋にサラダ油を熱し、ショウガ、牛肉を炒める。
牛肉の色が変わったら、タマネギを入れて炒める。⑤を入れ、最後に炒め用レタスを加え、さっと炒め、③の器の中央に盛りつける。

牛肉とレタスの オイスターソース炒め

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



👉 アレンジのポイント!



アレンジのもとにした学校給食
「牛肉とレタスのオイスターソース炒め」

給食のピーマンをタマネギに変更
季節によって、野菜を変えてみてもおいしいです

生のレタスを飾る
生のレタスと炒めたレタスの、食感の違いを楽しみましょう

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会