

おうちで

作ってみよう!



～ NAMBUクッキングレポート募集!! ～

5月15日にはたくさんのクッキングレポートが集まりました。全校で**126人**が提出してくれました! 「おうちで作ってみよう」にのせたピラフや焼きおにぎり、ビビンバなどに挑戦した人もいれば、オムライスやぎょうざ、お菓子作りに挑戦した人もいました。集まったクッキングレポートはこれからおたよりなどで紹介していきます。

「おうちで作ってみよう」第三弾は

「ごはんがすすむ お肉料理」です。

「おうちで作ってみよう」は、
南部中学校のホームページにも
のっています!

レシピ1 牛丼

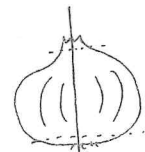
〈材料〉…(約3人分)

- ・牛すき肉 … 200g
- ・玉ねぎ … 1個
- ・水 … 200ml
- ・しょうゆ … 大1と1/2
- ・酒 … 大1
- ・さとう … 大1
- ・みりん … 小2
- ・しょうがすりおろし … 小1/2

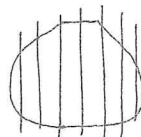
豚すき肉でもOK!

〈作り方〉

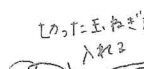
① 玉ねぎを切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで5分半程、加熱する。



ヘタ・根を切り皮をむき半分に切る

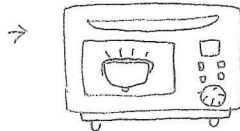


スライスする



ラップする

大きめの耐熱皿に入れて



電子レンジで

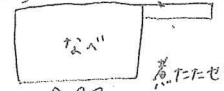
5分半程加熱する。

② 牛肉は食べやすい大きさに切る。

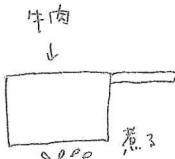


③ 鍋にAを入れ煮立たせる。Aが煮たったら、牛肉を入れ煮込む。おたまでアケをとる。

しょうゆ 酒 さとう みりん 水



煮立たせる



煮る



アケをとる。

④ ①の玉ねぎを鍋に入れて、さらに煮込めば完成!!

玉ねぎ



煮込む。



牛丼

