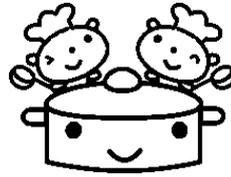


給食メニュー紹介



給食だより

秋もだんだん深まってきました。今日は、益田産のエリンギやきのこをたっぷり使った「牛肉とエリンギのオイスター炒め」を紹介します。

また、炒める調味料をオイスターソースからみそとしょうがに変えるとみそ炒めに変身します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【牛肉とエリンギのオイスター炒め】

材料（4人分）

- ・牛肉・・・160g
- ・にんにく・・・1かけ
- ・料理酒・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・適量
- ・玉ねぎ・・・中1/4玉（スライス）
- ・ピーマン・・・2個（千切り）
- ・にんじん・・・1/4本（千切り）
- ・エリンギ・・・80g（スライス）
- ・キャベツ・・・80g（1.5cm幅）
- ・ぶなしめじ・・・1/4パック（小房に分ける）

- ★
- ・オイスターソース・・・小さじ1と1/2
 - ・みりん・・・小さじ1
 - ・塩こしょう・・・適量

入れるきのこをエリンギやぶなしめじだけでなく、まいたけ等を入れると香りも出ておいしいです♪

☆ 作り方 ☆

- ①フライパンに油をひき、にんにく、牛肉を炒め、料理酒を入れ、炒める。
- ②ピーマン以外の野菜とききのこを入れ、火が通るまで炒める。
- ③ピーマンを加え、さっと炒めたら、★を加え、調味する。