おすすめ！

三田牛肉ピーマンスタミナ丼

＜材料＞	3人分
ごはん	どんぶり3杯分
牛肉	300g
ピーマン（赤・黄・緑）	各2個
玉ねぎ	1個
にら	1束
塩・こしょう	適量
A しょうゆ	大さじ4
A コチジャン	大さじ2
A 酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ2
A にんにく	すりおろし少々
A すりごま	大さじ3
ごま油	適量

＜作り方＞

① ピーマンはへたをとり、3mm幅に切る。玉ねぎはせん切りにする
② にらは4～5cmの長さに切り、牛肉は食べやすい大きさに切る
③ Aの調味料を混ぜておく
④ フライパンにごま油を熱し、①を炒め、かるく塩・こしょうをふり、一度とりだす
⑤ フライパンにごま油を少々たし、牛肉に塩・こしょうして炒める
⑥ にらを炒め、④の野菜をもどし炒め、さらに③の調味料を入れて炒める
⑦ どんぶりにご飯を入れ、 ⑥をのせる

７月１日の市制記念日にあわせて、給食でも
三田米・三田肉・地場野菜をたくさん使用！

三田市教育委員会　学校給食課