



給食のおすすめレシピを紹介します！

奥出雲和牛サイコロステーキ

奥出雲和牛を贅沢に使った一品です。牛肉の下味に赤ワインを使うことで、肉が柔らかく仕上がります。

< 材料（4人分） >

和牛もも肉……………200g
 赤ワイン……………小さじ2
 塩・こしょう……………適量
 玉ねぎ……………60g
 カラーピーマン………20g
 赤ワイン……………小さじ1
 にんにく……………1／3かけ
 こいくちしょうゆ………小さじ2
 トマトケチャップ………30g
 三温糖……………小さじ1
 とうがらし……………少々
 片栗粉……………小さじ1／2
 水……………小さじ1

< 作り方 >

- ①角切りにした牛肉に赤ワインと塩・こしょうで下味をつける。
- ②グリル（またはオーブン）で焼く。
- ③玉ねぎ、カラーピーマンは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④③を炒め、調味料を加えてソースを作る。
- ⑤焼きあがった肉にソースをからめる。