



いわて南牛ステーキ ～平泉たまねぎソース～

平泉町立平泉小学校

菅原 亜希子

アピールポイント

平泉町産のたまねぎを使い、いわて南牛をよりおいしく食べられるようなソースを考えました。地域の特産をたっぷりいただくことができ、子どもたちにも先生方にも好評でした。

～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて南牛(肩ロース)	50g	★たまねぎソース	
塩	0.25g	たまねぎ	10g
こしょう	0.02g	A おろしにんにく	0.3g
		酒	1g
		はちみつ	1g
		三温糖	0.3g
		米酢	0.3g
		こいくちしょうゆ	2.5g
		みりん	0.7g

作り方

1. いわて南牛に塩こしょうをして焼く。(スチームコンベクションオーブン 200℃ 50%)
2. すりおろした玉ねぎと A の調味料をあわせて、玉ねぎの甘みが出るまでコトコトと煮る。
3. 焼き上がったステーキに 2 のソースをかけてできあがり。