大和野菜でクッキング

帝塚山大学で
管理栄養士をめざす
学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ

簡単においしくできる！

Recipe 78

花みょうがの爽やかな香りが、甘辛い牛肉の味を引き立てます。夏バテ気味でも食べやすいしぐれ煮です。

牛肉と花みょうがの しぐれ煮

今月の大和野菜は **花みょうが**

花みょうがは、みょうがの蕾が開花する前の状態をさします。ほんのりピンク色で鮮やかな光沢をもち、ふっくらとした大ぶりな見た目が特徴です。風味豊かでシャキシャキした食感が楽しめます。

材料(2人分)

牛肉　スライス	120ｇ
玉ねぎ	1/2個(100g)
花みょうが	3個(60g)
しょうが	1/2かけ(7g)
●酒	大さじ1と2/3(25g)
●しょうゆ	大さじ2/3(12g)
●砂糖	大さじ１強(10g)
●みりん	大さじ1/3(6g)

作り方

① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
② 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りする。
③ 花みょうがは縦４等分に切る、しょうがは千切りにする。
④ 鍋に●の調味料を入れて煮立て、牛肉を入れ、ほぐしながら中火で加熱する。
⑤ 牛肉の色が変わったら、玉ねぎ、花みょうが、しょうがを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
⑥ 器に盛りつけて完成。

花みょうがはまほろばキッチンでお買い求めください♪

NOTE

● 花みょうがを少し大きめに切ると、食感と香りが楽しめます。

▶ **JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン**

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318

JR奈良駅前店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】

橿原店

産直レストランかぐやま
0744-23-1305

帝塚山大学

管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介しています。