

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の一品 牛肉の柳川風丼

どじょうをごぼうと煮こみ、卵とじにした柳川鍋は、江戸生まれの鍋料理です。肉類などを同じように調理したものは「○○の柳川」あるいは「柳川風」と呼ばれています。今回は、柳川風の丼ぶりに、刈谷市の特産品切干大根を使った1品です。切干大根には、カルシウム、鉄分、食物繊維がたっぷり含まれています。



材料2人分

ごぼう	40g
切干大根	6g
牛小間切れ肉	100g
三つ葉	16g
だし汁	150cc
A {	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
卵	2個
ごはん	300g

作り方

- ごぼうをたわしでよく洗い、ささがきにする。切ったごぼうを水に入れ、あくを抜き、水気をきる。
- 切干大根は、さっと洗って水につけて戻し、軽く水気を絞って2cmの長さに切る。
- 牛肉は、3cm幅に切る。
- 三つ葉は2cmの長さに切る。
- フライパンにだし汁を入れ、①を入れて煮る。
- ごぼうが柔らかくなったらAの調味料を入れる。②、③を加え、あくを取りながら肉に火が通るまで煮る。

- 卵を割りほぐし、⑥に回し入れ、ふたをする。
- 半熟状になったら火を止めて三つ葉を入れ、ふたをして蒸らす。

ポイント ごぼうの切り方<ささがき>



- 根元に十字の切り込みを入れる。
- 左手でごぼうを回しながら、包丁の刃先で削るように薄くそぎ切りします。

1人分の栄養価

エネルギー
513kcal

たんぱく質
22g

脂質
15.5g

食塩
1.7g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。