

切り干し大根のチャプチェ風



使用した
地場産物

牛肉
にんじん
ピーマン

ポイント

切り干し大根は20分くらいぬるま湯につけてもどし、水気を軽くしぼるようにします。しぼりすぎると、パサパサに仕上がるので、お好みで加減してください。

ピーマンは苦みが気になるなら、繊維を断ち切るよう、横に切ってみましょう。

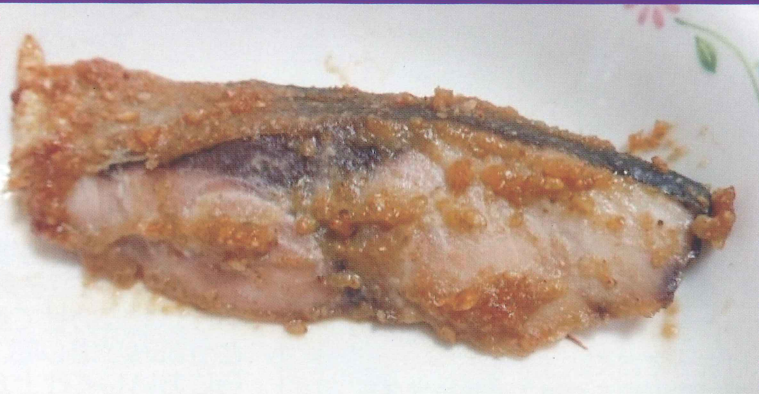


1人あたり89kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
牛肉(こまぎれ)	125 g	①牛肉にAをもみ込んで、下味をつける。 ②切り干し大根はぬるま湯でもどして水気を軽くしぼり、食べやすい長さに切る。にんじん、ピーマンは千切り、太もやしは洗って水気を切っておく。 ③フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて熱し、①の牛肉を炒める。 ④次ににんじん、ピーマン、太もやしを順に炒め、切り干し大根を加えて、さらに炒める。 ⑤野菜がしんなりしたら、Bの調味料を加え味を調える。 ⑥皿に盛り付け、いりごまをふりかける。
A [酒	小さじ 1	
濃口しょうゆ	小さじ 1	
切り干し大根	30 g	
にんじん	20 g	
ピーマン	50 g	
太もやし	100 g	
おろしにんにく	小さじ 1	
ごま油	大さじ 1	
B [砂糖	大さじ 1	
濃口しょうゆ	大さじ 1	
コチュジャン	小さじ 1	
塩	少々	
いりごま	大さじ 1	



はまちのごまみそ焼き



使用した
地場産物

はまち
にんにく
みそ

ポイント

すりおろしにんにくやすりごまなどを使用すると、より簡単に作ることができます。

みそが焦げやすいので、温度や時間の様子をみながら焼いてください。

材料名	分量(5人分)	作り方
はまち切り身	5 切	①にんにくはすりおろし、いりごまはする。 ②はまち切り身に酒とにんにくで下味をつける。 ③☆を混ぜ合わせて、②の全体にまんべんなくつける。 ④180℃のオーブンで15~20分くらい焼く。
酒	小さじ 2	
にんにく	1/2 片	
みそ	小さじ 4	
☆ 砂糖	小さじ 2	
みりん	小さじ 1	
いりごま	大さじ 1	

1人あたり151kcal