



肉じゃが

材 料 (4人分)

牛切り落とし…250g
じゃが芋…3個
玉ねぎ…1個
人参…1本
白滝…1袋(150g)
※水…250ml

調 味 料

醤油、味醂、酒…各大匙3
砂糖…大匙1/2
サラダ油…大匙1

作 り 方

- ① 肉は食べやすく切る。
- ② 白滝は熱湯で茹で食べやすく切る。
- ③ じゃが芋は一口大にきり、水にさらして水気を切る。
- ④ 人参は皮をむき、乱切にする。
- ⑤ 玉ねぎは楕形に切る。
- ⑥ 調味料は合わせておく。
- ⑦ フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、牛肉を加えてさらに炒める。人参、じゃが芋、白滝も入れて炒める。
- ⑧ ※水を注ぎ、沸騰したらアクをとり調味料を加え、落とし蓋をして、15分ほど煮る。
(味を均一したいので上下かえしてあげる)

モロヘイヤともやしの和え物

材 料 (4人分)

モロヘイヤ…1袋
もやし…1袋

ポン酢醤油

かつお節…2g
味醂…大匙1
酢…大匙2
醤油…大匙2

作 り 方

- ① モロヘイヤは洗って軸と葉に分け熱湯で茹で、冷水にとり、ザルで水切りをして、軸は2cmの斜め切り、葉は食べやすく切る。
- ② もやしは洗って硬めに茹で、水切りをして置く。
- ③ ボウルに①②を入れ軽く混ぜ、器に盛る。
- ④ ポン酢醤油をかける。

ポン酢醤油を作っておく。

器に〔 〕を入れレンジで20秒ほど煮立てさましておく。

ー ロ メ モ



モロヘイヤ 旬は7～9月

地中海地方が原産で。古代から栽培されていた。
カリウム、カルシウム、カロテンが豊富。
スープ、オムレツ、ドレッシングなど幅広く使う。