

おいしい減塩レシピ

減塩のポイントは「酸味を活かす」こと。

酢やゆず、レモン、トマトなどの酸味は、お料理の薄味をカバーしてくれます。いつもより塩分を控えめにしてお試ください。



256901 冷凍 滋賀県・シガフードプロダクツ

滋賀県産牛肩ロース
すき焼用

130g ★

乳牛と和牛を交配した
交雑牛の適度に霜降り
のある肩ロース肉をうす
くスライス。(交雑種)

100gあたり
本体 **677**円

本体 **880**円
(税込 950円)



牛肉と白ねぎの南蛮漬

こんがり焼いた長ねぎと旨みのある牛肉。
ほど良い酸味が食欲をそそります。

材料 (2人分)

- 256901** 滋賀県産牛肩ロースすき焼用 …… 130g
 - 塩・胡椒 …… 各少々
 - 片栗粉 …… 適量
 - サラダ油 …… 大さじ1/2
 - 204** 産直 安土信長葱 …… 1本
 - 青ねぎ(みじん切) …… 少々
- A** 酢 …… 大さじ1+1/3
- 酒 …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ2
 - みりん …… 大さじ1/2
 - 醤油 …… 大さじ1/2
 - 赤唐辛子(小口切) …… 1/2本分

作り方

- 牛肉は脂身を取り除いて長さ5cmに切り、ねぎは長さ5cmに切る。牛肉に軽く塩、胡椒して片栗粉を薄くまぶす。
- フライパンに油を熱し、肉を広げて両面に軽く焦げ目がつくくらいに焼いて取り出す。次にねぎを入れて、弱火で中まで火が通るまでしっかり焼く。**A**に漬けてしばらくなじませ、器に盛って青ねぎを散らす。