

パランスの良いご飯!

Zn
Fe Dietary
Fiber



ごぼうは**食物繊維**が豊富で、しっかりと噛むことで唾液が分泌され、消化を助けて満腹感が得られます。牛肉の赤身にはたんぱく質の他、脂質のエネルギー代謝に必要なビタミンB2や貧血予防の**鉄**、味覚を正常に保つ**亜鉛**などが豊富です。



産直

254088 冷蔵 11月 3回

滋賀県・清水牧場・むっちゃん牧場・下澤牧場

コープこだわり牛
すき焼用(モモ) 150g

県内の3軒の生産者が育てた牛肉のうま味のある赤身うす切りです。
(交雑種)

消費期限:お届け日を含め4日

100gあたり
本体 **587**円

本体 **880**円
(税込 950円)

牛肉とごぼうの炊き込みご飯

牛肉とごぼうの旨み、生姜やにんにくの香りが食欲をそそるご飯です。

材料
(4人分)

米 2合
産直 254088
コープこだわり牛すき焼用(モモ) ... 100g
産直 1144 太ごぼう 1/2本
1142 国産にんにく(みじん切)
..... 1/2片分
土生姜(みじん切) 1/2片分

サラダ油 小さじ1
粗挽き黒胡椒 少々

A 醤油 小さじ2
酒 大さじ1

B 醤油 大さじ1+1/2
みりん 大さじ2

作り方

1 米は洗って炊飯器に入れ、1合強の水を加えて30分くらい浸水させる。牛肉は小さめのひと口大に切り揃え、ごぼうはさがぎにする。

2 フライパンに油を熱し、にんにくと生姜を炒める。牛肉を加えてほぐしながら炒め、途中ごぼうも加えてほぼ火が入ったら**A**を加えて炒め煮する。

3 ①の炊飯器に**B**を加え、2合の目盛まで水を足す。さっと混ぜ合わせて②を煮汁ごと加える。牛肉とごぼうを均一に広げて普通に炊飯する。炊き上がったら底からざっくりと混ぜ合わせ、器に盛って胡椒を振る。