

滋賀県産の近江牛 で元気レシピ!



牛肉は吸収の良い鉄（ヘム鉄）が豊富です。さらに造血作用のあるビタミンB12 も含み、貧血予防に効果的です。



1170 冷凍 次回10月
次回1回

滋賀県・シガフードプロダクツ

近江牛こまぎれ

180g ★

日本三大銘柄牛の一つ「近江牛」のバラ、モモ肉等切落しにしました。

100gあたり
本体 **489**円

限定価格

本体 **880**円
(税込 950円)

牛肉とゴーヤの炒め物

ジューシーな牛肉とほろ苦いゴーヤを少し甘めの味付けで、疲れが吹き飛ばす夏のレシピです。

材料 (2人分)

1170 近江牛こまぎれ …… 180g
ゴーヤ …… 1本
サラダ油 …… 大さじ1
胡椒 …… 少々

A オイスターソース …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ1/2
砂糖・酒・片栗粉 …… 各小さじ1
サラダ油 …… 小さじ1
1146 国産にんにく(みじん切) …… 1片分

作り方

- 1 ゴーヤは両端を切り落として縦半分に切り、種とワタを除く。厚さ7mmの斜め切りにし、塩少々(分量外)をまぶしてしばらく置き、水でさっと洗って水気を切る。
- 2 牛肉はひと口大に切って **A** をからめる。
- 3 フライパンに大さじ1/2の油を熱して②を炒め、牛肉の色が変わったらいったん取り出す。フライパンをきれいにし、残りの油を熱して強火で①を炒める。牛肉を戻して炒め合わせ、最後に湯50mlを加えてとろみをつけ、胡椒をふる。