

産直 野菜を使ったレシピ

# スープ煮

大根

10ポイント



産直

214 毎週 長崎県  
企画 企業 JA島原雲仙  
島原雲仙の大根

1本(L)

葉先の枯れ・表皮のキズあり  
水分が多く断面が半透明になる場合あり

不足時は2Lサ  
イズをお届け

2月月間特売  
本体 158円  
(税込 171円)

煮る

405 冷凍 次回3月1回 筑前屋

国産牛すじ角切り  
カレー・煮込み用  
(ボイル済) 180g ★

ボイルすじ肉を食べやすく切り

バラ凍結。(233kcal・食塩相当0.1g/100g)



約2cm×約2.5cmカット

解凍せずに冷凍の  
ままご利用ください

本体 498円  
(税込 538円)



牛すじは長時間煮込むことで  
やわらかくなり、コラーゲンが  
ゼラチン状になります。



## コラーゲンたっぷり! 大根と牛すじのスープ煮

材料 (2人分)

- 214 産直 島原雲仙の大根 …………… 300g
- 405 国産牛すじ角切り (ボイル済) …………… 180g
- 258857 甲賀の白ねぎ (白い部分を斜めうす切に) …… 1/2本分
- 醤油 …………… 大さじ1 塩・粗びぎ黒こしょう …… 各少々
- A 酒 …………… 大さじ1+1/2
- ガラスープの素 …………… 小さじ1
- 土生姜 (うす切) …………… 1/2片分
- 258857 甲賀の白ねぎ (青い部分) …………… 少々

作り方

- ① 大根は皮をむいて厚さ2cmの輪切りにし、さらに4等分する。たっぷりの水と一緒に鍋に入れ、八分通り火が入るまで下ゆでして湯をきる。牛すじは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①とA、水 500mlを入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取ってねぎを加え、蓋をする。弱火にして40分位煮る (途中、蓋をはずして水分を半分くらいに煮詰める)。
- ③ 醤油を加え、味を見て足りないようなら塩少々で調味する。  
Aのねぎは除き、器に取り分けて黒こしょうを振る。