

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。