



使用部位
ロース

県産牛に花が咲く

周南市
今倉 満枝さん

栄養を損なわないようサッと揚げ酸味で味付けた野菜と、肉の旨味と一緒に楽しむ

材 料

ロース薄切り	・	500g
れんこん	・	150g
長いも	・	100g
はなっこりー	・	1袋
りんご	・	1/2個
白菜	・	8枚
パプリカ黄	・	1/2個
パプリカ赤	・	1/2個
白ねぎ	・	60g
卵白	・	1個
しめじ	・	1袋
椎茸	・	3枚
チーズ	・	30g
塩、コショウ	・	少々
ゆず、香草	・	少々
しょう油	・	大さじ2
みりん	・	大さじ2
しょう油	・	大さじ2
ワインビネガー	・	小さじ4
酢	・	小さじ4
砂糖	・	小さじ2

[A]
たれ
[B]

- ① 白菜をレンジに30秒かける。れんこんは1/3を薄切り、パプリカも薄切り。しめじ、椎茸、りんご(皮を取る)は、一口大の大きさに切り、油通しする。れんこんはゆっくり揚げる。はなっこりーは色鮮やかに揚げる。揚げた野菜は【B】のたれに漬けておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、白ねぎと【A】を合わせて火を通す。
- ③ 皿に白菜を敷いて②を盛りつけ、その上にチーズをのせる。
- ④ れんこん2/3と長いもはすりおろし、香草、塩、コショウ、卵白を合わせて③の上をかけ、オーブンで5分焼く。
- ⑤ ④の皿に①の野菜を盛りつける。