

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
15分

調理例(牛肉とごぼうのいため煮)

95

次頁参照 産直

土ごぼう

400g(2-4本) 258円

農薬使用は通常の半分以下で栽培。
県内産の食感と風味がよいごぼうを
土つぎのままお届けします。
五泉土の会(五泉市)、木山夢砂丘(新潟市)



牛肉とごぼうのいため煮

材料(4人分) (227kcal/1人分)

ごぼう	2本
牛肉細切れ	200g
生姜	1かけ
いんげん	8本
酒	大さじ2
だし	1カップ
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- ①ごぼうは食べやすい大きさに切る。
- ②牛肉はひと口大に切る。
- ③いんげんはゆでて3cm長さに切る。
- ④生姜はせん切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油をあたためて、生姜と牛肉を入れて炒める。牛肉の色が変わったら、ごぼうを加えて炒める。
- ⑥⑤へだしを加え、調味料を加えて煮含める。器に盛っていんげんを飾る。

(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校

吉田育子

(レシピ提供)
総合生産者協議会

