

第8回男性のための“簡単・ヘルシー・ おいしい”料理のご紹介です

はちみつを使うことでさっぱりとした味のませご飯と野菜料理2種です



☆牛肉ちらし丼

材料 2~3人分

ごはん・・・600g
 牛バラ肉・・・100g
 ニンジン・・・60g
 絹さや・・・10g
 おろしショウガ(チューブ)・・・小さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 はちみつ・・・大さじ1 1/2
 すし酢(市販可)・・・大さじ2 1/2



作り方

1. 牛肉は2cm位に切り、しょうゆ・おろしショウガ・はちみつと一緒に袋などの保存容器に入れて10分ぐらい漬け込む。ニンジンは千切りにし、絹さやはさっと茹でて細切りにする。(トッピング用に少し残す。)
2. 1.で味付けした牛肉を中火で炒め色づいてきたら、千切りのニンジンを入れ弱火にして蓋をする。5分程火にかけニンジンが柔らかくなったら蓋を開けて水分を飛ばす。
3. すし酢をごはんに回しかけ、混ぜ合わせる。すし酢が馴染んだらうちわであおいで水気を飛ばし冷ます。
4. 2.に細切りにした絹さやを混ぜ合わせて残しておいた絹さやをトッピングしたら完成です。なお、トッピングは大葉・青ネギ・三つ葉等でも良いです。

☆白ナスのステーキ

材料 (2人分)

白ナス・・・1/2個
ゴマ油・・・大きじ1
水・・・大きじ2～3
塩・コショウ・・・適量
大根おろし・・・20g
青ネギ・・・・・・適量
かつおぶし・・・適量



作り方

1. 大根おろしを作る。
2. 白ナスは皮をむき、たて半分にし1.5cm幅に切る。ゴマ油を熱し両面に焼き色をつける。焼き色がついたら水を入れ、蓋をして蒸し焼きにし、塩・コショウで味を調える。
3. 器に盛り付け、大根おろしをのせ、青ネギとカツオ節をトッピングし醤油をかけて完成です。(普通のナスでも良いです。)

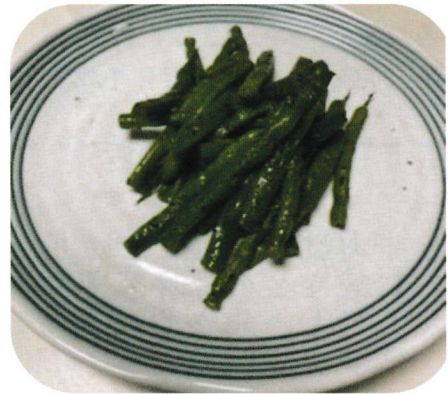
ミニ情報

今回使った白ナス(トルコナス)は茅ヶ崎の農家さんが「茅ヶ崎の名産」となるよう生産に励んでいます

☆インゲンの簡単レシピ

材料 2人分

インゲン・・・100～150g
塩・・・・・・ひとつまみ
粗挽きコショウ・・・少々
サラダ油・・・・・・小さじ1



作り方

1. インゲンは洗って筋を取る。長いものは食べやすい長さに切り、塩・コショウを振っておく。
2. フライパンにサラダ油を熱しインゲンを炒める。インゲンに油が回ったら水1カップを注ぎ、蓋をして3～4分蒸し煮する。
3. 蓋を外し時々混ぜながら水気が無くなれば完成です。

お問い合わせ

鶴嶺東コミュニティセンター事業部

茅ヶ崎市西久保180

☎0467-84-6711