

豚肉のソテー きこり風

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 349kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 24.8g 塩分: 1.0g



※ 材料 4人分 ※

豚肉(生姜焼き用スライス)	油……………大さじ1
……………300g	砂糖、塩、こしょう、
ベーコン……………40g	しょうゆ…各少々
ねぎ白身……………80g	酒……………40ml
しいたけ……………75g	米粉……………小さじ2
マッシュルーム…4個	ごぼう……………20cm
舞茸……………80g	揚げ油……………適量
エリンギ……………80g	
ブロッコリー……………200g	
にんにく(すりおろし)	
……………小さじ1/2	



※ 作り方 ※

- 1 肉は大きめの一口大に切り塩こしょうをする。ベーコン、ねぎは粗みじん切りに、きのこ類は一口大に切る。ブロッコリーは小房にわけ、色よくゆでておく。ごぼうはうすくスライスして素揚げにしておく。
- 2 フライパンに油を入れ、肉を焼いて取り出しておく。
- 3 肉を取り出したフライパンでにんにく、ベーコン、ねぎの順に炒める。砂糖少々を加えて、少し焦げがでるまで炒める。
- 4 酒を入れて、全体の焦げ目をこすり取るようにしてから、きのこ類を入れる。
- 5 肉を戻しいれ、きのこの香りを肉にうつす。塩、こしょう、しょうゆで味を調える。米粉を振り入れて、水分をまとめる。
- 6 器に盛り付け、ブロッコリーとごぼうの素揚げを添える。



一口メモ

おやまの豚「おとん」は、肉の甘味が濃厚でジューシーな肉質です。きのここと相性抜群!



ごぼうの牛肉巻き

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 307kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 16.2g 塩分: 1.4g

※ 作り方 ※

- 1 ごぼうは、よく洗い、20cm長さに切り、縦に細長く、2等分か4等分に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れてやわらかくなるまでゆでる。
- 2 Aの調味料を加えて、落とし蓋をしさらに煮る。煮汁がなくなったら火をとめ、冷ます。
- 3 和牛を広げて、ごぼうを3本まとめたのせ、肉をらせん状に巻きつける。
- 4 フライパンに油を熱し、牛肉の巻き終わりを先に焼付け、全体をころがしながら焼く。
- 5 Bの調味料を加えて、からめるように煮て照りをだす。
- 6 冷めてから3~4cm長さに切りそろえ、器に盛る。お好みで七味唐辛子をふる。



※ 材料 4人分 ※

ごぼう……………	1本(200g)
A 砂糖……………	大さじ1
しょうゆ……………	小さじ1
おやま和牛スライス……………	300g
B 砂糖……………	大さじ2
みりん……………	大さじ2
酒……………	大さじ2
しょうゆ……………	大さじ2弱
油……………	大さじ1
七味唐辛子……………	適宜



一口メモ

小山市は黒毛和牛肥育頭数が県下第一位を誇ります。おやま和牛は煮詰めてもしっかりやわらかなのが特徴です。