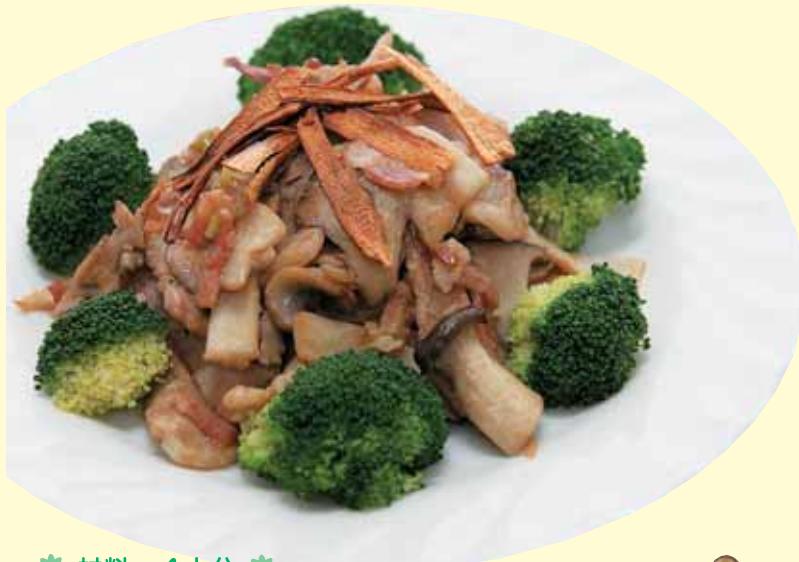


豚肉のソテー きこり風

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価

エネルギー: 349 kcal たんぱく質: 20.1 g 脂質: 24.8 g 塩分: 1.0 g



✿ 材料 4人分 ✿

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



✿ 作り方 ✿

- 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。
- フライパンに油を入れ、肉を焼いて取り出しておく。
- 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。
- 酒を入れて、全体の焦げ目をこすりとるようにしてから、きのこ類を入れる。
- 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。
- 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: 307 kcal たんぱく質: 15.8 g
脂質: 16.2 g 塩分: 1.4 g

✿ 作り方 ✿

- 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。
- 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。
- 和牛を広げて、ごぼうを3本まとめてのせ、肉をらせん状に巻きつける。
- 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。
- Bの調味料を加えて、からめるように煮て照りをだす。
- 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。



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とりやわらかのが特徴です。



✿ 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