

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★地産地消レシピ

### 上州牛レシピ

#### ★ごちそう手まり寿司

＜材料＞ 1人分

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・酢飯 茶碗1杯分 | ・上州牛薄切り 2枚 |
| ・舞茸 50g   | ・春菊(茹で) 1束 |
| ・砂糖 大さじ2  | ・めんつゆ 大さじ2 |
| ・牛脂 1かけ   | ・ゆずの皮 適宜   |

＜作り方＞

- ① フライパンに舞茸を入れて素焼きする。  
焼き目がついたら牛脂を引き、上州牛を加える。
- ② 上州牛に火が通り切るまえに砂糖とめんつゆを加え、絡める。  
全体に火が通ったら火を止める。
- ③ 酢飯をラップに丸め、牛肉や舞茸、食べやすく切った茹で春菊をのせる。  
ラップで再び包み、ボール状になるように形を整える。  
春菊にはフライパンに残ったタシをはけで塗る。  
お好みでゆずの皮を千切りにして飾る。



すき焼き味の手まり寿司。酢飯が苦手な方はふつうのごはんで作ってもおいしいです。  
お正月やひな祭り、行楽弁当にもおすすめです。

#おもてなし料理  
#簡単調理  
#上州牛を食べよう

# ★ロールステーキ～オニオンソース～

## 《材料》

- ・上州牛薄切り 250g ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉 少々 ・油 大さじ1
- ・和風玉ねぎドレッシング 100ml



## 《作り方》

- ① 上州牛薄切りを広げて並べ、小麦粉を薄く振ってくるくると巻く。お好みの大きさになるまで繰り返す。
- ② ラップで巻いて冷蔵庫で馴染ませ、表面に小麦粉を振る。
- ③ 食べやすい厚さに切り、塩こしょうで下味をつける。油を引いたフライパンで片面を焼き、焼き目が付いたら裏返し火を弱め蓋をして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ④ 焼きあがったら器に盛り付ける。焼き終わったフライパンに和風玉ねぎドレッシングを入れて加熱し、ソースを作る。煮立ったら火を止め、焼きあがったロールステーキにかける。



～管理栄養士のあとかき～

今回ご紹介した薄切り肉は、料理にも使いやすくお子様でも食べやすいと思います。

レシピで使用した上州牛は、玉村町の肉の駅や道の駅「玉村宿」などで購入が出来ますのでぜひチェックしてみてください♪

