

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★暑い夏を吹き飛ばせ！

## 上州牛特集！

# 上州牛  
# 地産地消  
# 簡単調理

### ★牛肉乗せ炊飯器ピラフ

＜材料＞(2合分)

- ・ 米 2合
- ・ 玉ねぎ 1/2本
- ・ 人参 1/2本
- ・ バター 15g
- ・ にんにく 小さじ1
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ2
- ・ コーン 120g
- ・ 牛肉 180g
- ・ 酒 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ ブラックペッパー 少々
- ・ かいわれ大根 適量



＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、人参、にんにく(チューブでも可)はみじん切りにする。フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ② 米を研いで炊飯器に入れ、鶏がらスープの素を入れたら2合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜ、①とコーンを上に広げて炊飯する。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒・しょうゆ・みりん・ブラックペッパーをもみこみ10分置いておく。
- ④ フライパンに③の牛肉を広げて焼く。
- ⑤ ピラフが炊けたら器に盛り、④の牛肉を乗せて完成！



### ★牛串

＜材料＞(作りたい分)

- ・ 牛肉 好きなだけ
- ・ 竹串
- ・ 塩コショウ 適量

＜作り方＞

- ① 牛肉を竹串に刺して、塩コショウをしっかり振ってフライパンで焼いて完成！



# ★牛肉のピリ辛スープ

## ＜材料＞（2人分）

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| ・ 人参 1/2 本 | ・ しょうが(チューブ可) 小さじ 1 |
| ・ ねぎ 1 本   | ・ にんにく(チューブ可) 小さじ 1 |
| ・ しいたけ 2 枚 | ・ コチュジャン 大さじ 1      |
| ・ にら 1/2 束 | ・ 酒 大さじ 1           |
| ・ もやし 1 袋  | ・ ごま油 大さじ 1         |
| ・ 牛肉 150g  | ・ みそ 大さじ 1          |
| ・ 卵 2 個    | ・ 鶏ガラスープ 大さじ 1と1/2  |
|            | ・ 水 500ml           |

A



## ＜作り方＞

- ①人参は千切り、ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りに、にらは3cmの長さにそれぞれ切る。もやしは水で洗って水気をきっておく。
- ②牛肉は食べやすく切り、Aをもみ込んで下味をつける。
- ③鍋にごま油を入れ、②の牛肉を炒める。  
牛肉に火が通ったら、①の野菜も入れて軽く炒める。
- ④鍋に水を入れて、具材に火が通るまで熱する。  
みそと鶏ガラスープで味付けして、溶いた卵を流し入れる。  
卵に火が通ったら完成！



## ～管理栄養士のあとがき～

夏になると食欲が出なくなってそうめんだけ、なんて方もいるのでは？

夏バテの原因の1つが食事バランスの偏りです。

例えば、今回ご紹介した牛肉のピリ辛スープにご飯を入れると肉と野菜たっぷりのクッパ風になります。うどんやそうめんを入れても美味しそうですよ。

牛肉は夏バテ予防や回復に効果のある鉄分を多く含みます。

暑い夏にぜひ取り入れてくださいね♪

