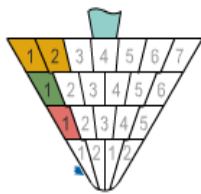


葉山牛入り混ぜご飯

(一人分の栄養価)

エネルギー 354kcal
たんぱく質 9.7g
脂質 3.5g
炭水化物 66.7g
食塩相当量 2.1g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



材料 (4人分)

| | | |
|-----------|-------|----------|
| 米 | 2合 | |
| ゴボウ | 中1/2本 | |
| 合びき肉(葉山牛) | 75g | |
| A | 酒 | 大さじ1/2 |
| | しょう油 | 大さじ1と1/2 |
| B | しょう油 | 25cc |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1/2 |
| | みりん | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 米を研いで水に30分浸す。米を浸した水を減らしてAを加え、2合の目盛りまで水を足し、炊飯する。
- ② ゴボウをタワシで洗い、せん切りにし、下茹でしてザルに上げる。
- ③ ②と葉山牛こま切れ肉を鍋に入れ、Bを加えたらひと煮立ちさせる。
- ④ ③を火から下ろし、①で炊きあがった熱いご飯に加え、さっと混ぜる。

ワンポイント



写真のように、盛り付けの時に大葉を刻んだものを散らすと、彩りになって美味しいですよ。

食材紹介

葉山牛とは、神奈川県三浦半島で生産された黒毛和牛の総称で、「三浦半島酪農組合連合会」の会員が優秀な和牛の血統を選択し、特有の肥育技術をもって1頭1頭丹精こめて育てた和牛です。

飼料は大麦、トウモロコシ、ビール粕、おからなどを加熱発酵させたものを中心に、ご飯などを添加しています。このような飼育方法が牛肉の脂肪に独特の甘味と旨味を加えるといわれています

出品団体 JA よこすか葉山女性部 大楠支部