

“鹿児島”旅気分

今こそ本気の!!

鹿児島



かごしま食材

オリジナルレシピ

新ばれいしょと鹿児島黒牛のうま煮



▼ 材料(2人分)

- 新ばれいしょ……………2個
- 実えんどう(ムキ実) ……適量
- にんじん……………1本
- 鹿児島黒牛(薄切り肉) ……80g
- ★ 醤油……………大さじ2
- ★ みりん ……大さじ3
- 塩こしょう……………適量

▼ 作り方

- 1 新ばれいしょは洗い、皮つきのまま一口大に切る。にんじんは皮を剥き、一口大に切る。鹿児島黒牛は食べやすい大きさに切り、塩こしょうを振る。醤油、みりんは合せておく。実えんどうは下茹でする。
- 2 フライパンに鹿児島黒牛を入れ炒める。色が変わってきたら一旦取り出す。同じフライパンに新ばれいしょとにんじんを加え、火が通るまで炒めたら、牛肉と★を入れ、ひと混ぜする。
- 3 蓋をし弱火で煮たら、仕上げに下茹でした実えんどうを散らして出来上がり♪