

どき
どき

一恵先生の レシピ



〈作り方〉

- ①牛肉に**A**を振り掛け、10分程おいて下味を付ける。
- ②キャベツを6等分のくし形に切り、筋を取った絹さやを上のにせる。塩を少々振り掛け、200℃にセットしたオーブンで約6分間焼く。
- ③油を引かずに**①**をフライパンで焼く。両面が焼けたら**B**を加えて絡める。
- ④オーブンから取り出したキャベツの上に**③**をのせれば完成。

【春キャベツ】秋に種をまき、翌年の春に収穫したもので、別名は新キャベツ。丸くてふっくらとしていて、軟らかくて甘みが強く、サラダはもちろんのこと、浅漬けなどシンプルな味付けでもおいしく召し上がれます。暖かくなってくると、どきどきの店内に県産の春キャベツがどんと並びます。

材料提供：ポケットファームどきどき
調理指導：中川学園料理クラス代表・中川 一恵さん

【春キャベツの焼き肉味噌】

〈材料〉4人分

| | |
|-------------|------------|
| キャベツ | 1つ(8~900g) |
| 絹さや | 50g |
| 塩 | 少々 |
| 牛肉(焼き肉用) | 150g |
| A 塩 | 小1/6 |
| こしょう | 少々 |
| 赤味噌 | 大1 |
| トウバンジャン | 少々 |
| B 砂糖 | 小2 |
| みりん | 大1/2 |
| 酒 | 小1/2 |



平成 29 年 4 月 5 日茨城朝日掲載済み