

地元食材であつたまろう♪

おうち de ごちそうレシピ



年末年始といえば、さまざまな行事やイベントがあつて食べる楽しみも増える季節。トマトやハチミツなど、地元でとれる食材を使つたあつたかメニューで、身体の芯から温まりましょう。

牛肉との相性抜群 トマトすき焼き

〈材 料(4人分)〉

トマト大1個	割り下	
牛薄切り肉300g	みりん100cc
白菜1/4個	砂糖30g
白ネギ1本	日本酒100cc
焼き豆腐1丁	しょうゆ100cc
しめじ1株	水100cc
舞茸1株		
水菜1束		

〈作り方〉

- ①具材を食べやすい大きさに切る。トマトはくし切りに、白ネギは斜めに1cm幅に切る。きのこ類はシイタケやエノキにしてもOK。
- ②ボウルで割り下の材料を混ぜる。
- ③鍋に牛脂(なければサラダ油)を入れて中火で熱し、牛肉を広げて入れる。
- ④割り下を加え、肉を寄せて残りの具材を並べ入れる。全体に火が通るまで煮る。



ひとことポイント

- トマトと牛肉、舞茸と一緒に食べると美味しいです。溶き卵につけて食べるかはお好みで…。

朝食にもおやつにも フレンチトースト

〈材 料(2人分)〉

食パン2枚	バター10g
卵1個	ハチミツ大さじ1
牛乳100ml	シナモン適量
砂糖大さじ1		

〈作り方〉

- ①食パンは半分に切る。
- ②ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③バットに①②を入れて両面をよく浸す。
- ④中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし、③を入れて焼く。焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で2分ほど焼く。
- ⑤両面に焼き色がついたら火から下ろす。皿に盛りつけ、ハチミツとシナモンをかける。

ひとことポイント

- パンを卵液に浸して冷蔵庫で一晩寝かすとしっとりふわふわに仕上がります。すぐに食べたいときはパンにフォークで穴をあけて時短に。



※写真はイメージです。