



「牛肉」を使用したメニューを紹介

「キンパ」は、日本でもすっかりお馴染みとなった韓国風の海苔巻きです。酢飯ではなく、塩とごま油で味付けをします。牛肉と野菜を使い、春らしく彩り良く、お子さまにも食べやすいメニューです。
「チャプチェ」も同じく韓国風の炒め物です。ごま油で風味良く仕上げた、野菜を美味しく摂れるメニューです。どちらも、ぜひ「愛知の恵み」の美味しい牛肉を使って作ってみてください。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

牛肉キンパ

1人分

エネルギー 475kcal

塩分 2.1g



■材料(2～3人分)

●ご飯

ご飯……………400g
ごま油……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
白ごま……………大さじ1

●牛肉炒め

牛 薄切り肉……………100g
★醤油……………小さじ2
★砂糖……………大さじ1/2
★酒……………小さじ1
★ごま油……………小さじ1/2

●菜の花と人参のナムル

人参……………1/3本
菜の花……………50g(1/2束)
塩……………少々
ごま油……………小さじ1

●卵焼き

卵……………2個
★酒……………小さじ2
★砂糖……………大さじ1
★塩……………少々

焼きのり(全形)……………2枚

■作り方

●ご飯

1. 炊きあがったご飯に、ごま油、塩、白ごまの順で混ぜて、後で巻きやすいよう軽く分けておく。

●牛肉炒め

2. 牛肉を食べやすい大きさに切り、Aの調味料を入れ混ぜる。汁ごとフライパンで炒め、火が通ったら取り出しておく。

●菜の花と人参のナムル

3. 人参はおよそ3～4cmの粗千切りに、菜の花は食べやすい大きさにカットし、ボイルした後、冷水にとり、よく絞り、塩とごま油で和えておく。

●卵焼き

4. 卵を割りほぐし、Bの調味料を加えて厚焼き卵を作る。食べやすい大きさに切り分けておく。

5. 巻きすに焼きのりを横向きにのせてご飯をのせ、平らに広げる。牛肉炒め、菜の花と人参のナムル、卵焼きをのせて、巻きずしの要領で巻き、食べやすい大きさに切り分けて皿に盛り付けて完成。

牛肉チャプチェ

1人分

エネルギー 270kcal

塩分 2.0g



■材料(2～3人分)

春雨(乾)……………20g
牛 薄切り肉……………50g
★醤油……………小さじ2
★砂糖……………小さじ2
★おろしにんにく……………3g
★ごま油……………少々

ピーマン……………1個
玉葱……………1/4個
人参……………1/4本
ごま油……………小さじ2
塩……………少々
胡麻……………小さじ2



★醤油……………大さじ1
★砂糖……………小さじ1
★みりん……………小さじ2
★塩……………少々

■作り方

1. 春雨はボイルして水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。

2. 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味液につけておく。

3. ピーマン、玉葱、人参は細切りにし、フライパンにごま油を引いて塩と胡麻で炒め火が通ったら、一度取り出しておく。

4. 3.で使用したフライパンで牛肉を炒め、火が通ったら一度取り出して3.の野菜と一緒にしておく。

5. 4.で使用したフライパンで、1.の春雨をBの調味料で軽く炒めて、分けておいた4.の野菜と牛肉を追加し、よく混ぜて器に盛り付けて完成。