



牛肉とメティの葱塩炒め

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティと牛肉、わかめのコラボレーションが楽しめる一品です。
メティは炒めることで苦みも和らぎつる菜のような食感になります。



* 材料 * (2人分)

牛こま切れ肉・・・150g
メティ(正味)・・・70g
塩蔵わかめ・・・10g
長葱・・・20g
にんにく・・・1g
しょうゆ・・・1g
ごま油(下味用)・・・4g
酒・・・5g
塩・・・1g
ごま油(炒め用)・・・3g
鶏ガラスープの素・・・2g

* 作り方 *

- ① メティは太い茎は除いて食べやすい長さに切る。長葱とにんにくはみじん切りにする。わかめは水につけて塩分を切り食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉にごま油、長葱、にんにく、塩、酒で下味をつける。
- ③ 炒め鍋にごま油を熱し、2の下味をつけた牛肉を入れ炒める。
- ④ メティとわかめを加えてさらに炒め、鶏ガラスープの素としょうゆを一気に入れて調味する。
- ⑤ 皿に盛り付け、フレッシュメティの葉を飾る。

オープンキャンパス、
公開講座、履修証明
プログラムなど



愛国学園短期大学



他のレシピも
載っています

えどがわメティ普及会