

泉州さといもと牛肉の豆乳みそ鍋



ほくほくとしたさといもを牛肉の旨味入りの豆乳みそで煮込むことによって、美味しくいただけます。シャキシャキのチンゲンサイを合わせて、さらに食感や味を楽しむことができます。



レシピ作成者 鯉坂 美智子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

材 料 (2～3人分)

メイン食材：泉州さといも 5～6個

サブ食材：牛肉（薄切り）120g、
チンゲンサイ 1株

調味料等：しめじ適量、塩少々、サ
ラダ油少々

A：白出汁400ml、
酒小さじ2

B：味噌20g、みりん小さ
じ2、豆乳70ml

野菜量： 28g

作り方

- ①さといもの皮をむき、塩でもんで水でさっと洗い、ぬめりを取る。
- ②さといもは厚さ1cmに、チンゲンサイは茎と葉に分け、牛肉は5cmに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、牛肉の色が変わる程度に炒めて取り出す。
- ④牛肉の旨みが残った鍋にAを入れ、さといもを柔らかくなるまでゆでる。
- ⑤④に、Bとチンゲンサイ、しめじを加え、牛肉を戻し入れて煮る。
- ⑥具材に火が通ったら出来上がり。

調理のポイント

さといもを塩もみしてぬめりを出しておく、煮た時にぬめりが出にくくなります。牛肉は炒めて旨味を出し、出汁に混ぜてください。チンゲンサイは、茎、葉の順に茹でてください。好みで、こんにゃく、ねぎ、すりごまなどを入れても良いです。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	236kcal	脂 質	10.9g	食塩相当量	2.7g
たんぱく質	10.3g	炭 水 化 物	17.4g		

