

キッチン
*
メウ

今週のおすすめ
レシピ

寒くなると
おいしさを
増す *

大根 & 白菜

をたっぷり
使って

このレシピが
ホームページで
見られます



ケータイ・スマホからもアクセスOK!
※別途通信料がかかります。

きんぎレシピ 検索

http://www.kondatekun.com/nanairoosalada/

大根ステーキ きのこソース

献立例

- 水菜と人参のみそ汁

レシピ動画は
コチラ!



movie



バターしょうゆ味の
ソースをたっぷりかけて

写真は1人分

〈材料〉2人分

合挽ミンチ	100g	玉ねぎのみじん切り	1/2個分
大根	6cm	油	大さじ1
生しいたけ	2枚	A { バター	20g
えのき茸	60g	酒	大さじ3
		しょうゆ	大さじ1/2

調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分	1人分 材料費
約 35分	325 kcal	塩分 2.3g	140 円

(調理時間に下味をつける
時間等は含んでいません)

〈作り方〉

1. 大根は1.5cm幅の輪切りにし、断面に格子状の切れ目を入れる。鍋に入れてひたひたの水を注ぎ、沸騰したら弱火で20～25分ゆでる。
2. 生しいたけは薄切り、えのき茸は根元を落として長さを半分に切る。
3. フライパンに油大さじ1/2を熱して①を並べる。焼き色がつくまで焼き、器に盛る。
4. フライパンに残りの油をたし、ミンチ、玉ねぎを炒める。火が通ったら②を加え、しんなりしたらAを入れて混ぜ合わせ、③にかける。



パラ凍結

国産牛・国産豚=5:5

10 冷凍 国産・JA全農ミートフーズ

国産合挽パラパラ
ミンチ

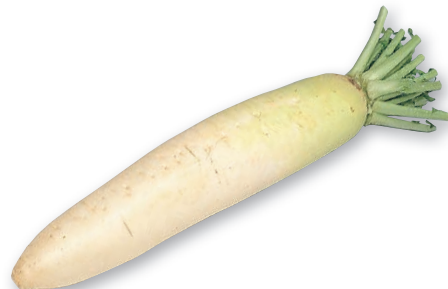
700g

100gあたり
本体 126円

特別価格

本体 880円
(税込 950円)

半期に
一度



約25cm

222 次回12月
同日1回

長崎県 JA島原雲仙

大根

M寸 1本

本体 128円
(税込 138円)