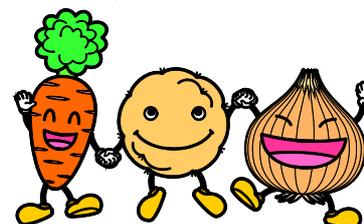


あんじょう、食べてみ・そライス

～ おみそと酒かすの香りで薄味でも美味しいね！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・280g 少し硬めに炊飯する。
 - 国産牛肉スライス・・120g 食べやすい長さに切る。
 - あんじょうみそ・・・・・48g
 - 酒かす・・・・・・・・・・36g
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・240g 5ミリ厚さに切る。
 - にんじん・・・・・・・・・・80g 粗みじんに切る。
 - にんにく・・・・・・・・・・少々 みじん切りにする。
 - サラダ油・・・・・・・・・・20g
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・8g
 - こしょう・・・・・・・・・・少々
 - パセリ・・・・・・・・・・・・・4g みじん切りして絞っておく。

野菜をタップリと！



【作り方】

- 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、にんにくを炒める。
- 玉ねぎなどの香りが出たら、牛肉を入れてさらに炒め、火が通ったらあんじょうみそ、酒かす、砂糖、こしょうで調味する。
- 皿にごはんを盛り付け、炒めた具を形良くかける。
- パセリをふり、熱い中に混ぜながらいただく。
- 好みで粉チーズをかけても良い。また、酒かすソースは別に添えても良い。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
474kcal	12.5g	14.0g	37mg	2.1mg	3.0g	0.8g

きらり葛城21～イキイキ輝くまちプラン～・・・このメニューへの思い～

葛城市の味付けは砂糖甘く醤油辛いわゆる《すき焼き味》の濃いものが伝統的に好まれ、その結果、塩分の摂り方が国や県に比べても相当多く成っています。薄味でも美味しく食べられる工夫は色々ありますがその一つに『香りを活かす』方法があります。

酒かすの芳香で食塩相当量をかなり減らす事が出来ます。

また、“あんじょうみそ”は、葛城市の方々の健康を願って塩控え目で、然も日本で唯一不足している栄養素の乳酸カルシウムを添加していますので、味噌の熟成を美味しく早くすると共にカルシウムを補う事にもつながります。

“ビタミン愛”一杯のレシピをごく簡単ですから是非お試し下さい。

