

1. 「かづの牛」を使用したレシピ

「かづの牛」レシピ集

＜平成25年度東口ゼミナール＞

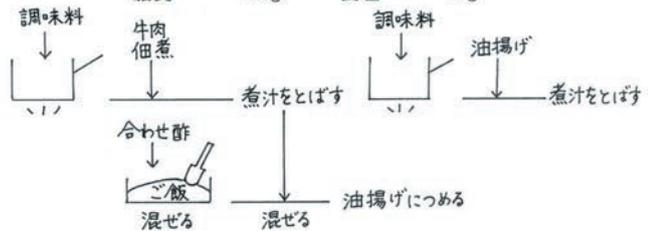
荒川春香	石井玲那	石川明論	石川育
伊藤寛通	柿崎晴香	金田絵里	鎌田のどか
今野裕磨	佐藤恵美子	高橋菜々	高橋奈々
高橋瑞紀	田口奈央	布谷美穂	兵藤有希子
平瀬可奈子	船山ひかる	本間彩香	村越葵
村山恵梨	村山泰子	安田明日美	渡邊晴佳

かづの牛のいなりずし

かづの牛(肩ロース)	25g、一口大に切る
実山椒の佃煮	5g
だし汁	4ml
砂糖	2g
しょうゆ	3g
油揚げ	1枚:油抜きして半分に切り、袋状に開く
だし汁	25ml
砂糖	3g
しょうゆ	5g
みりん	2g
ご飯	80g
酢	5g
塩	0.5g
砂糖	1g



エネルギー 388kcal たんぱく質 11.8g
脂質 19.5g 食塩 1.6g

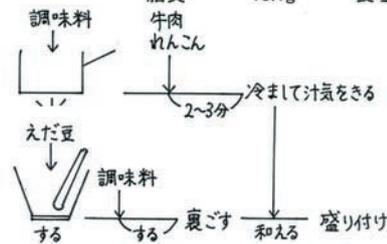


かつの牛とれんこんのずんだ和え

かつの牛(肩ロース)	30g:一ロ大に切る
れんこん	30g:薄いちょう切り
だし汁	30g
塩	0.3g
しょうゆ	3g
砂糖	4g
えだ豆	正味30g:ゆでて皮を除く
砂糖	2g
塩	0.3g
だし汁	4g



エネルギー 210kcal たんぱく質 7.9g
脂質 13.1g 食塩 1.0g

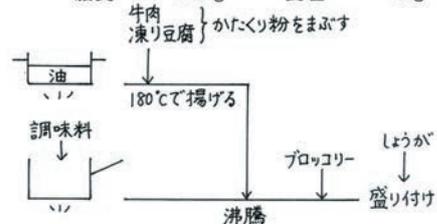


かつの牛と凍り豆腐の揚げ煮

かつの牛(肩ロース)	60g:1枚を半分に切り巻く
凍り豆腐	1個:水に戻して3等分に切る
かたくり粉	6g
揚げ油	5g
だし汁	50ml
砂糖	3g
しょうゆ	8g
酒	5g
ブロッコリー	30g:ゆでる
しょうが	2g:せん切り



エネルギー 439kcal たんぱく質 18.9g
脂質 33.3g 食塩 1.6g

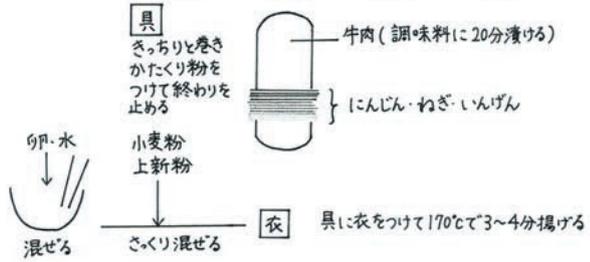


かつの牛の野菜巻き天ぷら

かつの牛(肩ロース)	100g
しょうゆ	9g
みりん	9g
にんじん	15g:せん切り
ねぎ	15g:せん切り
さやいんげん	15g:ゆでてななめせん切り
かたくり粉	1g
小麦粉	10g
上新粉	5g
卵	5g
水	25g
揚げ油	25g

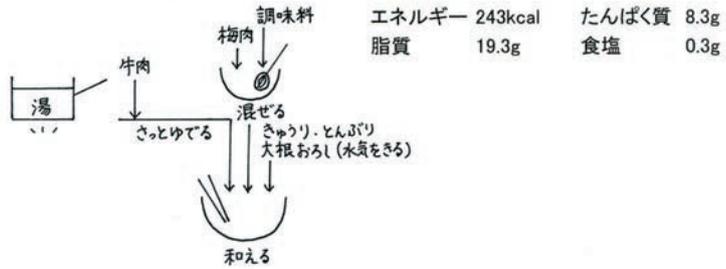


エネルギー 748kcal たんぱく質 16.7g
脂質 63.2g 食塩 1.4g



かつの牛の梅おろし和え

かつの牛(肩ロース)	50g:一口大に切る
大根	50g:おろす
梅肉	3g
砂糖	2g
酢	4g
きゅうり	50g:笹打ちに切り塩もみする
とんぶり	10g

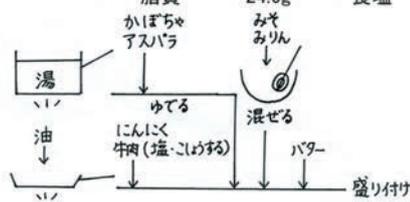


かづの牛とかぼちゃのバター炒め

- かづの牛(肩ロース) 50g:一口大に切る
- 塩 0.3g
- こしょう 少々
- かぼちゃ 50g:5mm厚さに切る
- アスパラガス 30g:ゆでてななめに切る
- にんにく 3g:みじん切り
- 油 3g
- みそ 3g
- みりん 4g
- バター 3g



エネルギー 329kcal たんぱく質 9.1g
脂質 24.6g 食塩 0.9g

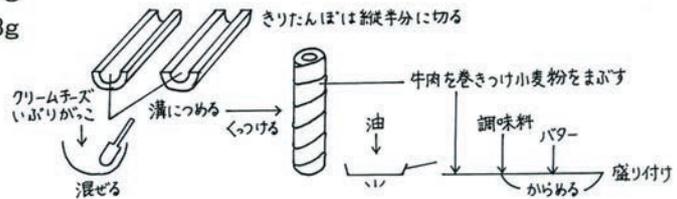


かづの牛巻ききりたんぽ

- きりたんぽ 1本
- クリームチーズ 20g
- いぶりがっこ 5g:あらいみじん切り
- かづの牛(肩ロース) 50g
- 小麦粉 4g
- 油 3g
- バルサミコ酢 4g
- しょうゆ 5g
- みりん 5g
- バター 3g

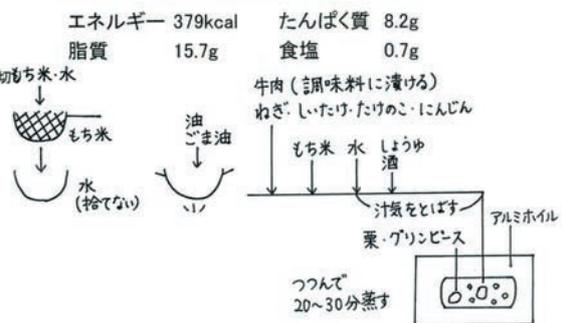


エネルギー 484kcal たんぱく質 11.2g
脂質 31.0g 食塩 1.1g



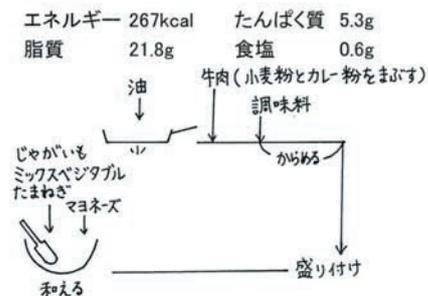
かつの牛の中華おこわ

もち米	50g:2時間以上浸水する
水	50g
かつの牛(肩ロース)	30g:一口大に切る
しょうゆ	2g
砂糖	2g
酒	1g
しょうゆ	3g
酒	3g
ねぎ	4g:あらいみじん切り
干しいたけ	0.5g:水に戻して5mm角切
たけのこ(水煮)	8g:5mm角切り
にんじん	5g:5mm角切り
油	2g
ごま油	2g
栗甘露煮	8g:1個を2等分
グリーンピース(冷凍)	2g



かつの牛のポテトサラダ

かつの牛(肩ロース)	30g:一口大に切る
小麦粉	0.4g
カレー粉	0.4g
油	1.5g
顆粒コンソメ	0.1g
水	12g
トマトケチャップ	2g
塩	0.3g
こしょう	少々
じゃがいも	50g:ゆでてあらくつぶす
ミックスベジタブル(冷凍)	15g:さっとゆでる
たまねぎ	7g:スライスして水にさらす
マヨネーズ	12g



かつの牛の和風グラタン

- 木綿豆腐 50g: 水抜きし、縦半分、1cm厚さに切る
- かつの牛(肩ロース) 30g: 一口大に切る
- ねぎ 20g: ななめ薄切り
- まいたけ 20g: 小房に分ける
- 油 2g
- 塩 0.5g
- こしょう 少々
- バター 4g
- 小麦粉 4g
- 豆乳 80g: 温める
- みそ 3g
- 溶けるチーズ 15g



エネルギー 325kcal たんぱく質 15.2g
脂質 24.4g 食塩 1.4g

