

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室

78



メニュー

- ◎ご飯
- ◎牛肉とレンコンの炒め煮
- ◎水菜とエリンギのぽん酢和え
- ◎キャベツと人参の味噌汁
- ◎みかん

一人前あたり

- エネルギー：609kcal
- たんぱく質：21.2g
- 脂質：19.2g
- 炭水化物：87.8g
- 食塩相当量：2.9g



牛肉とレンコンの炒め煮

材料

• 牛こま切れ肉	60 g	• 酒	2 g
• レンコン	100 g	• 砂糖	3 g
• 万能ねぎ	10 g	• レモン汁	1 g
• サラダ油	2 g	• 酢(アク抜き用)	大さじ1
• 醤油	8 g	• 水(アク抜き用)	500 ml

作り方

- ① レンコンの皮をむき、厚さ1cmくらいの半月切りにする
- ② 酢水にさらし、5~10分浸けてアク抜きをし、水気をしっかり切る
- ③ 万能ねぎは3mmくらいの小口切りにする
- ④ タレを作るため、鍋に醤油と酒を入れて煮立てる
- ⑤ 砂糖を加え、アクが出たらとる
- ⑥ 砂糖が溶けたらすぐ火を止めて、レモン汁を加えタレは完成
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れてほぐしながら炒める
- ⑧ 牛肉の色が変わり始めたら、レンコンを加えて炒める
- ⑨ レンコンの周りがしんなりしてきたら、タレを加える
- ⑩ 汁気がなくなるまで中強火で炒める
- ⑪ 器に盛り万能ねぎをのせたら完成！

POINT

酢水に浸けるのはアク抜きと変色防止。酢水の濃度は3%が目安。



水菜とエリンギのぽん酢和え

材料

- 水菜 50 g
- **A** エリンギ 20 g
- **A** かまぼこ 10 g
- オリーブ油 4 g
- ぽん酢 7 g

作り方

- ① 水菜は洗って長さ3～4cm位に切り、水気を切っておく
- ② エリンギは縦に薄切りにする。長いものは半分に切る
- ③ かまぼこは薄切りにする
- ④ フライパンに油を熱し、**A** を入れ焼き色がつくまで炒める
- ⑤ ボウルに水菜ぽん酢を入れる
- ⑥ 炒めた **A** を油ごと加えてよく混ぜ、器に盛る

キャベツと人参の味噌汁

材料

- キャベツ 30 g
- 人参 5 g
- 水 150 ml
- 和風だし 0.4 g
- 白味噌 7 g



作り方

- ① キャベツは3cmくらいの角切りにする
- ② 人参は3～4cmの短冊切りにする
- ③ 鍋に水と野菜を入れて火にかける
- ④ 具材が柔らかくなったら和風だしを入れる
- ⑤ 火を止めてから味噌を溶き入れる

野菜のおはなし 2

レンコン

レンコンの旬は秋から冬にかけて。旬の時期に収穫されたレンコンは「晩秋レンコン」と呼ばれ、ねっとりとした食感と甘みが特徴です。煮物やてんぷらなど、長く火を通す料理に向いています。

80%が水分でできていますが、ビタミンCや食物繊維などが豊富に含まれているんです！



選ぶポイント

形がまるく寸胴型で、傷がなくずっしりと硬めのものを選びましょう。切り口がピンクや紫色に変色している場合は鮮度が落ちているので出来るだけ避けます。

保存方法

- カットされている場合は、ラップでぴったりと包み野菜室で保存します。（保存の目安は1～2週間）
- 節が付いている丸ごとのものや、土がついているものは、濡らしたキッチンペーパーで包みビニール袋に入れて野菜室で保存します。
- 長く保存する時は、使う形にカットしてから酢水に5～10分ほどさらし、水気を切って保存袋に入れて冷凍します。（保存目安は約1ヶ月）調理するときは凍ったままでOK！

旬の時期

10月～2月