



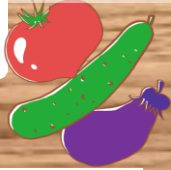
北区の

とっておきレシピ

～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～



他にもレシピを公開中です！



スイカの皮がメインのおかずに変身♪

スイカの皮の牛肉煮



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏



(1人分)
エネルギー 274 kcal
食塩相当量 1.4 g

【材料】 作りやすい分量(2人分)

スイカの皮(大玉)	300g
牛肉(細切れ)	60g
にんじん	40g
しいたけ	40g
むき枝豆(茹で)	10g
油	大さじ1弱
A [だし汁	300mL
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
B [濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1・1/2

【作り方】

- ① スイカの皮は一番外側の表面をとり、1.5mm幅の拍子木切りにする。
- ② しいたけは2mm厚さに切り、にんじんは5mm幅の拍子木切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、①、②を中火で炒める。
- ④ ③の全体に油が回ったら、Aを入れ、牛肉を広げながら入れる。
- ⑤ ④が煮立ったら、あくをとり、Bの2/3量を入れ、おとし蓋をし、中火で5分程度煮込む。
- ⑥ ⑤に残りのBとむき枝豆を入れ、おとし蓋をし、火を止め、10分蒸らす。



* スイカは白い皮のほうが、よく味がしみこみます★
* 糸こんにゃくを入れてもおいしくいただけます！