



秋田北鷹高校家庭クラブ

Enjoy! COOKING

今月からの新企画! JA管内の食材を使い、秋田北鷹高校家庭クラブの皆さんが考えたレシピをご紹介します。

第一弾は、ベトナム料理のフォーを簡単にアレンジした『牛肉と菜の花の塩うどん』。菜の花が入った春の味覚です。温泉卵や、千切りのネギをたっぷりのせてもいい感じ! 塩スープに森吉牛の甘みが際立ち、簡単だけどとっても美味です。

材料 (2人分)

- ゆでうどん・・・2玉
- 菜の花・・・1/2束
- 森吉牛こま切れ・・・150g
- 鶏がらスープの素・・・小さじ2
- 水・・・500g
- 塩・・・小さじ1/2
(スープの素の塩分により調節)
- トッピング: ライムやレモン、
胡椒やかいわれ大根など



牛肉と菜の花の 塩うどん

今月の食材
森吉牛

つくりかた

- ① 鶏がらスープの素と水、塩を鍋に入れ、沸騰させる。菜の花を入れて、茎が柔らかくなったら取り出す(別ゆでも良いです)。
- ② 牛肉を入れる(あくが出たらしっかり取る。おいしさのポイントです)。牛肉に火が通ったら、うどんを入れて2~3分煮る。うどんに火が通ったら、器に盛り、菜の花を盛り付ける。
- ③ トッピングにライムやレモン、胡椒などをのせて頂く。

