



Vol.15

とちぎの  
地産地消  
レシピ

# 牛肉マリネ



JA ふれあい食材提供

とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

# 牛肉マリネ

## ■作り方■

- 1 材料\*をすべて合わせ、マリネ液を準備しておく。牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを入れて香りが出たら牛肉を炒める。
- 3 色が変わってきたらすぐに火を止め①に加えてなじませる。粗熱がとれたら冷蔵庫で30分ほどねかせ(所要時間外)味を含ませる。
- 4 レッドオニオン(玉ねぎ)、にんじんは長さをそろえて千切りにする。そのほか、レタスなどお好みの野菜を用意しておく。
- 5 ボウルに③と④を入れ、しっかりと混ぜ合わせて完成。

### 材料(2人分)

とちぎ和牛(薄切り) .....	160g
サラダ油 .....	小さじ1
にんにく(すりおろし) .....	1かけ
*酢 .....	小さじ1
*砂糖 .....	小さじ1
*しょうゆ .....	小さじ1と1/2
*だし汁 .....	小さじ1
*レモン汁 .....	小さじ1/2
*塩 .....	少々
レッドオニオン(玉ねぎでもOK) ..	1/2個
ニンジン .....	1/2本
お好みでレタスなど .....	適量

1人分 219キロカロリー 塩分2.0グラム 調理時間 約15分(冷蔵庫でねかす時間を除く)

## 栃木産をもっと食べよう!

### 安全・安心

残留農薬検査や生産履歴の記帳・点検により農畜産物の安全性が確認されています。

### 新鮮・おいしい

採れたてを新鮮なまま食卓へお届けするので栄養豊富です。

### やさしい

環境保全型農業、エコ農業とちぎに取組む農業者が増えています。

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日