

6月17日～6月23日
ピカイチおすすめレシピ



じゃがいものチンジャオロースー風

材料（4人分）

産直牛 焼肉用	150g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
じゃがいも	3～4個
COOP 純正ごま油	大さじ1
COOP 中華合わせ調味料 チンジャオロースー用	1袋
カレーピーマン	1個分
COOP 北海道そのまま枝豆	1/2袋 (正味 65g)

栄養価

エネルギー	211Kcal
食塩相当量	1.6g

★ ワンポイントアドバイス★

じゃがいもは強火でシャキッと炒めましょう。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ

作り方

- ① 牛肉は細切りにして、しょうゆ、酒、片栗粉で下味をつけておく。
- ② じゃがいもは5mm角の棒切りにして、たっぷりの水にさらしておく。カレーピーマンは種を取り除き、せん切りにする。枝豆は解凍して、さやから取り出しておく
- ③ 中華なべか大きめのフライパンにごま油を熱し、強火で牛肉をほぐしながら炒める。牛肉の色が変わったら、水気を切ったじゃがいもを加えて、さらに炒める。
- ④ じゃがいもの芯が残っているところで、合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後にカレーピーマン、枝豆を混ぜ合わせて、火を止める
- ⑥ 器に盛って、できあがり。

コープの産直牛肉は

宮崎県霧島ビーフ農協の生産者が素牛導入後から6か月齢から出荷までの間、抗生物質や合成抗菌剤を含まないエサで育てました。