

かごしまくろし
鹿児島黒牛
ヒレスステーキ



ざいりょう (にんぷん)
材料 (4人分)

ぎゅうにく 牛ヒレ肉	100g×4枚	【ソース】	
しお 塩	2g	たまねぎ	60g
こしょう しょうしょう 少々		おろしにんにく	3g
サラダあぶら 油	小さじ1	◇す 酢	おお 大さじ2
かぼちゃのソテー		◇こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2
かぼちゃ	120g	◇きとう 砂糖	おお 大さじ1
サラダあぶら 油	おお 大さじ1		

1

焼く 15~30分前に冷蔵庫から出して室温に戻す。



2

水分をよく拭き取り、焼く直前に塩、こしょうをする。



3

フライパンに油を熱し、肉を並べる。



4

中火で片面1分30秒ずつ焼く。



5

肉汁を閉じ込めるために、アルミホイルで10分ほど休ませる。

6

かぼちゃは電子レンジでやわらかくしておき、コロコロに切る。

7

フライパンに油をしき、かぼちゃを並べて両面焼く。



8

玉ねぎのすりおろしとにんにく、4のフライパンに入れ、◇を加えて煮立てる。



9

皿に、5, 7を盛り付け、8のソースをかける。

できあがり



ちぐさあ 千草和え



ざいりょう (にんじん) 材料 (4人分)

こまつな 小松菜	160g
にんじん	1/4本 ^{ほん}
もやし	1/2袋 ^{ぶくろ}
あぶらあ 油揚げ	1枚 ^{まい}
◇うすくちしょうゆ 薄口醤油	20ml
◇す 酢	10ml
◇さとう 砂糖	9g
いりごま (しろ) いりごま (白)	6g

1

こまつな ゆ しほ た おお
小松菜は茹でて絞り、食べやすい大きさに
切る。



2

あぶらあ せんぎ
にんじんと油揚げは千切りにし、もやしは
みじか お ゆ
短く折って茹でる。



3

◇の調味料をあわせる。



4

1と2をしほ ま ちようみりよう あ
1と2を絞って混ぜ、3の調味料で和える。
いりごまをふって完成。^{かんせい}



できあがり

とうふときのこのみそ汁^{しる}



ざいりょう^{にんぷん} 材料 (4人分)

もめんとうふ ^{しる} 木綿豆腐	160g
しめじ	60g
だし汁 ^{しる}	640ml
みそ	おお ^お 大さじ4
こ ^{ほん} 小ねぎ	2本

1

とうふ^た豆腐を食べやすい大きさに^{おお}き切る。



2

しめじを2等分^{とうふん}に切り、ほぐす。小ねぎを小口^{こくち}切りする。



3

なべ^{しる}鍋にだし汁を入れ^{あた}温めま^すす。

4

ボウルに^{すこ}少し汁を入れ、み^{しる}そを溶いておきます。



5

1と2^{くわ}を加えて、加熱^{かねつ}しま^すす。



6

4の溶いたみそ^とを入れます。



7

ふっとう^{まえ}沸騰する前にねぎ^いを入れ、^ひ火を止め、お椀^{わん}に盛り付^もけ^つけます。



できあがり