

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 (4人分) 材料

こまつな 小松菜	160g
にんじん にんじん	1/4本 <small>ほん</small>
もやし もやし	1/2袋 <small>ぶくろ</small>
あぶらあ 油揚げ	1枚 <small>まい</small>
◇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 (白) 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干切りにし、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
とを絞って混ぜ、3の調味料で和える。
いりごまをふって完成。



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

1

とうふ^たを食^{おお}べやすい大きさに^き切る。



2

しめじを2等分^{とうぶん}に切り、ほぐす。小ねぎ^{こくちぎ}を小口切りする。



3

なべ鍋にだし汁^{しる}を入れ^い温^{あたた}めま^すす。

4

ボウルに^{すこ}少し汁^{しる}を入れ、み^いそを溶^といておきます。



5

1と2^{くわ}を加えて、か^{かねつ}ねつ^す加熱^すします。



6

4の溶いたみそ^いを入^いれます。



7

ふ^ふっとう^{まえ}沸騰^いする前にねぎ^いを入^いれ、
ひ^ひと^と火^{わん}を止^もめ、お^つ椀^つに盛^つり付^つけ^つます。



できあがり