

三重なばな

ENJOY COOKING

なばなの肉巻き



材料●なばな…300g・牛肉…400g・人参…100g
塩・こしょう少々・サラダ油少々
A(しょうゆ…大さじ3・砂糖…大さじ3・みりん…大さじ3・酒…大さじ1)

<作り方>

- ①牛肉を広げ、塩・こしょうをふっておく。
- ②なばなはゆでて肉の幅に併せて切る。
- ③人参も肉の幅に合わせて7mm角に切り茹でておく。
- ④①になばなと人参を巻く。
- ⑤フライパンに油を引き、巻き終わりを下にして、ころがしながら焼き色をつける。
- ⑥余分な油を捨ててAを入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑦半分が1/3に切り、切り口を上にして盛りつける。

なばな入り味噌汁 なばなご飯



なばな入り味噌汁

材料●なばな…100g・大根…200g・人参…50g・豆腐…1/3丁
油揚げ…1枚・だし汁…4カップ・味(手づくり)…80~100g

<作り方>

- ①なばなはゆでて3cm位に切っておく。
- ②鍋にだし汁を入れ、なばな以外のものを柔らかくなるまで煮込む。
- ③②に味を溶かし、一煮してからなばなを入れる。
- ④椀に盛る。

なばなご飯

材料●米…3カップ・なばな…200g・ごま…大さじ2・ゆかり…大さじ2
塩…小さじ1

<作り方>

- ①ご飯を普通に炊き、よく蒸らす。
- ②なばなは塩ゆでて細かくきざみ、塩少々をふりかけておく。
- ③炊き上がったご飯にと、ごま、ゆかりを入れ、混ぜる。

なばな炒め



材料●なばな…1わ・ウインナー…100g・塩・コショウ・サラダ油

<作り方>

- ①なばなをゆでて堅く絞り、2cmの長さに切る。
 - ②ウインナーは火が通りやすいように切りめを入れる。
 - ③フライパンにサラダ油を入れよく熱し、ウインナーを入れて少し炒め、さらにのなばなを加えて、塩・コショウで味をととのえる。
- ※好みの肉類と炒めてスタミナ料理に！

なばなのロールフライ



材料●豚薄切り…300g・なばな…300g・小麦粉適量・卵1個・パン粉適量
油適量・塩・こしょう少々

<作り方>

- ①なばなをゆでて豚肉の幅に切って水気を絞る。
- ②豚肉を広げ、塩・こしょうをふり、なばなを巻く。
- ③②に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけてしばらくなじませる。
- ④揚げ油を中温に熱し、を揚げる。やや斜めに半分に切る。