

学生
さん



尚綱大学生生活科学部 4年

なす も え か え は ら し お り
那須 萌依花さん(左) 江原 史織さん(右)

野菜の肉巻き

【材 料】(1人分)

〈1人分 151kcal 塩分 0.7 g〉

牛もも肉(スライス) 60 g
きゅうり 30 g
にんじん 10 g
レタス 20 g

【タレ】

ごま油 2 g
コチュジャン 3 g
料理酒 2 g
鶏がらスープの素 0.5 g
ニンニク(すりおろし) 2 g



← 過去のレシピはこちらから

Beef



牛もも肉は脂肪が少なく赤身肉が多い部位です。そのためさっぱりと食べることができます。タンパク質・ビタミンB₁₂・鉄分などが豊富に含まれています。これから暑くなる時期になり、夏バテ防止にも最適な食材です。



農家 × 学生

恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

107



【作り方】

- ① きゅうり、にんじんを千切りにする。レタスはお肉で巻きやすい大きさにちぎっておく。
- ② ①のきゅうりは水にさらし、水気を切る。にんじんは沸騰したお湯でさっとゆでる。
- ③ 牛肉は沸騰したお湯でゆで、粗熱を取る。
- ④ 平らな皿に③をひいて、その上に①のレタス、②のきゅうり、にんじんをのせて巻く。
- ⑤ タレの材料を混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で30秒温める。
- ⑥ お皿に盛り付け、タレをかけたら完成。

農家
さん



ふじもと けん
畜産農家 藤本 健さん(中代)

牛肉は牛に与えるえさや育てる環境などで味や品質が変化します。私が育てる牛は、えさを与えるタイミングやえさの配合分量などにこだわっており、肉本来のうまみが濃いのが特徴です。



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)