

学生
さん



セイロ蒸しは、栄養素や旨味が流れにくく、旨味が濃縮され、サッパリとおいしく食べられます。

尚綱大学生生活科学部4年
さかもと みさき
阪本 美咲さん

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。

116



すき焼き風せいろ蒸し

【材 料】(1人分)

〈1人分 422kcal 塩分1.5g〉

牛肉(薄切り)	80g
春キャベツ	25g
にんじん	20g
エリンギ	20g
しらたき	30g

【タレ】

濃口しょうゆ	10g
みりん	10g
酒	5g
砂糖	3g
水	15g

【作り方】

- 1 春キャベツはざく切り、にんじんは薄切り、エリンギは縦に割く。
- 2 しらたきはさっと下茹でて水気を切る。
- 3 せいろに①の春キャベツ→にんじん→エリンギ→②のしらたき→牛肉の順で重ねる。
- 4 混ぜ合わせたタレを全体に回しかける。
- 5 強火で約8分蒸し、牛肉に火がとおれば完成。



← 過去のレシピはこちらから

Beef



牛を育てるときに大切なことがあります。それはしっかりと牛を見ることです。毎朝の体調チェックや些細な気づきが肉本来のおいしさに繋がります。また、牛も生き物なので日光を浴びせたり、ビタミンAなどの栄養を取らせたりすることも大切です。

農家
さん



かまだ ともひろ
畜産(牛肉)農家 鎌田 智博さん(出分)



「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)