

にいがた和牛のたたき



◆材料（4人分） 321kcal（一人分あたり）

にいがた和牛（ももブロック）	400g	★合わせダレ	
塩・コショウ	少々	・醤油	大さじ2
つけ合わせの野菜（お好みで）	適量	・みりん	大さじ2
小ネギ	適量	・酢	大さじ1
		・砂糖	小さじ1
		・ニンニク（おろし）	1かけ
		・ショウガ（おろし）	1かけ

◆作り方

- ①. 牛肉は常温に戻し、塩・コショウをして手で全体にすり込む。
- ②. フライパンにサラダ油を薄く引き、中火で①の面をそれぞれ1分（目安）ずつ焼いたら火を止める。ふたをしてそのまま冷やしたら袋に入れて氷水に落とす。
- ③. 合わせダレの材料を合わせておく。
- ④. つけ合わせの野菜を用意する。
- ⑤. 器に②と④を盛り付け、牛肉の上に③をかけ、小口切りにした小ネギをのせる。

にいがた和牛 購入場所

- ・道の駅うみてらす名立 ・あるるん畑（予定）
- ・渡辺農場 TEL 090-5532-5056

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>