みんなでおいしく地産地消

みそやの台所

かんたんレシピ vol.014

~牛肉のアスパラ巻 味噌バターソース~

【材料(4人分)】

牛もも薄切り肉…300g
塩・コショウ…少々
グリーンアスパラガス…2束
バター…小さじ2・サラダ油…小さじ2
赤ワイン…大さじ4
味噌バターソース
（味噌…大さじ2・バター…大さじ2
酒と水…各大さじ2・砂糖…小さじ1
粒マスタード…小さじ2）

●作り方●

[1] グリーンアスパラガスを硬めに塩茹でする。
ソースの材料を混ぜておく。

[2] 牛肉を広げ塩コショウをふり、[1]を2～3本ずつのせて巻き形をなじませ、サラダ油とバターを熱したフライパンで牛肉に火が通るまで少し焦げ目が付く程度に焼く。

[3] [2]をフライパンから取り出して、そのフライパンをさっと拭いて、赤ワインを入れて煮立たせ、その他のソースの材料をいれてひと煮立ちさせる。

[4] [2]を食べやすい大きさに切って[3]をかけてめしあがれ。

★今回の材料のうち、アスパラガス・とちぎ和牛を大田原産で調理しました！

★調味料のバター・味噌・酒も地元企業製造のものです。

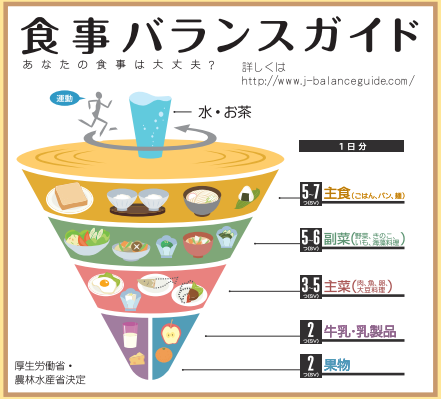
■レシピ提供■
手造り味噌のとべや『にこにこ通信』より
戸邊 郁恵 様

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇
とべやの手造り味噌教室で
味噌作り体験受付中
◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

朝 昼 晩 ×365 =1095

単純に１日３食と計算した時の１年間の食事の回数です。
多く感じるか、少なく感じるかは人それぞれ、でも
偏った食事を１０００回も繰り返し
摂取したらと思うと少し怖くなりませんか？

手づくり で栄養バランスを考えて
地産地消 で新鮮な食物を新鮮なうちに
一家団欒 で食事が楽しくなるような環境を

なるべく楽しく、おいしく、健康的に食事とって
体力的にも、精神的にも健やかな毎日を過ごしましょう。

下の図は厚生労働省・農林水産省が推奨する
１日あたりの理想的な食事バランスです。