

家

□ IE no HIKARI



食と農から始まる。
JAグループのファミリー・マガジン

光



夢中になれることがあるって楽しい
原田知世

4

April 2025

特集「手放す」とひまぐい

家事も人間関係も、もっとラクでいい！

果肉や果汁、皮までまるごと使える
あつてよかった！
庭先柑橘

農地の荒廃に歯止めを！
わたしたちの遊休農地再生

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和7年4月1日発行 毎月1回1日発行 第101巻第4号

おすすめ

家の光レシピ

菜の花と牛肉の炒め物

～ 菜の花の苦みと粒マスタードがよく合う～

<調理> ●重信初江 『家の光』2025年4月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

- 牛こま切れ肉……………150g
- 菜の花……………1束(200g)
- 新タマネギ……………1/2個(100g)
- 酒……………大さじ1/2
- A しょうゆ・かたくり粉……………各小さじ1/2
- B しょうゆ・粒マスタード……………各小さじ1/2
- 塩・コショウ……………各少々
- 塩 オリーブオイル

作り方

- ①菜の花は水に浸す。
- ②①を塩ゆでする。太い茎は縦半分に切り、長さを半分にしてもう一度水けを絞る。
- ③牛肉は長ければ食べやすい長さに切り、Aをもみこむ。タマネギは5mm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、③を入れて強めの中火で肉の色が変わるまで2分ほど炒める。
- ⑤②を加えてかるく炒め合わせ、Bを入れて手早く炒める。

