



おすすめ

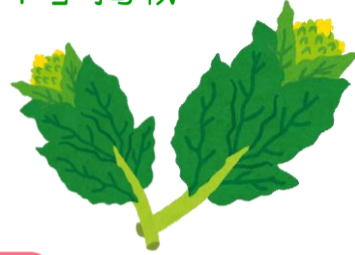
家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●重信初江 『家の光』2025年4月号「家の光料理カード」掲載

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 ～



エネルギー
244kcal
塩分1.4g
調理時間15分
(水に浸す時間は除く)



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)
- A 酒……………大さじ1/2
- 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

3月号好評発売中

家

□ E 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

4

April 2025

特集

手放す「とくまぐく」

夢中になれることがあるって楽しい
原田知世

家事も人間関係も、もっとラクでいい!

庭先柑橘 あつてよかった! 果肉や果汁、皮までまるごと使える

農地の荒廃に歯止めを! わたしたちの遊休農地再生

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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで