

広告

編集・発行／石狩市企画財政部市民の声を聴く課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3153 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】PR@city.ishikari.hokkaido.jp

制作／株式会社キューブデザイン
 印刷・製本／株式会社アノード

この広報紙は再生紙を使用しています。印刷には、大豆インクを使用しています。



いしかりのいいこと 浜益和牛のすきやき風

7月22日にいしかり農産物加工グループ連絡協議会が浜益・厚田方面を巡る「いいもの発見！バスツアー」を企画したとき、昼食に出たのは地元産食材による「地産地消弁当」でした。今回は、その中の1品をご紹介します。



イメージです

紹介します。ご飯にかけて牛丼風にしたり、お弁当のおかずとしてもおすすめです。

作り方

- ① 牛肉は広げて2、3等分の長さにし、豆腐は1丁を6つに、タマネギは薄切り、しらたきは食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉とタマネギをさっといためる。
- ③ ②にAを入れて焦がさないよう火加減を調節しながら30分ほど煮る。
- ④ ③にしらたきを入れる。
- ⑤ 豆腐はくずれやすいため、最後にに入れてさらに30分煮る。

材料 (4人分)

- 牛ロース薄切り肉……………500g
- タマネギ……………1個
- しらたき……………1袋
- 豆腐……………2丁
- | | |
|-----------------|---|
| 和風だし汁……………4カップ | A |
| しょうゆ・酒・みりん…大さじ6 | |
| 砂糖……………40g | |

【イベント協力／とろなや亭】