

# ネギの牛肉巻き

大垣市 エイコババさん  
 参考調理時間:15分  
 【1人あたり348kcal】

## エイコババさんの おすすめコメント

お父さんの大好物です。  
残った汁をご飯にかけて  
食べても美味しいです。



材料(4人分)  
 牛肉薄切り…200g  
 長ネギ…2本  
 ごま油…大さじ1/2  
 A 砂糖…大さじ2  
 しょうゆ…大さじ2  
 酒…大さじ3  
 みりん…大さじ2

## 作り方

1. ネギは5cm程の長さに切る。
2. 牛肉を広げて①を巻く。
3. 油をひいたフライパンに②を巻き  
終わりを下にして焼きつけ、さら  
に転がしながら弱火で焼く。Aを  
加えて汁気が少なくなるまで絡め  
る(約8分)。

これを  
使ったよ!



あいちの牛モモスライス(解凍品)  
 蔵 160g  
 本体価格 840円 税込価格 907円

# 中華冷やっこ

岐阜市 ばあばさん  
 参考調理時間:5分  
 【1人あたり97kcal】

co-op  
 生しばり絹豆腐(充てん)  
 蔵 300g  
 本体価格 78円  
 税込価格 84円

これを  
使ったよ!



## ばあばさんの おすすめコメント

このメニューは父の  
好物で、誕生日や父  
の日には必ず登場し  
ます。おかずにも、お  
酒のあてにもぴった  
り。簡単で経済的、夏  
にうれしい一品です。

# みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2018.6月号

## お父さんの大好物レシピ

父の日にもぴったりのレシピが集まりました。

## 材料(4人分)

豆腐…1丁(300g)  
 A しょうゆ…大さじ2  
 ごま油…大さじ1  
 薬味ネギ…1本分  
 ちりめんじゃこ…大さじ2  
 ごま…小さじ1

## 作り方

1. 豆腐は軽く水切りし、2cm角のさいころ状にし  
て皿に盛りつける。薬味ネギは、みじん切りに  
しておく。
2. ボウルにAの材料をあわせる。
3. ①に②を回しかける。

## POINT

トマトやきゅうりなどの野菜  
を添えると彩りもきれいです。

## 材料(4人分)

カツオ刺身…1冊  
 A しょうゆ…大さじ3  
 みりん…大さじ2  
 酒…大さじ1  
 ごはん…茶碗4杯分  
 お茶…適量  
 薬味ネギ…2本分  
 大葉…8枚  
 きざみのり…適量

## 作り方

1. カツオ刺身を1cmに切る。
2. Aを小鍋に入れ沸騰させ2分程  
度弱火で煮詰め、冷まして漬  
けだれを作る。
3. ②の漬けだれに①を加え、1時  
間程度漬ける。
4. 蓋つきの丼に炊きたてのごは  
んを盛り③のをせ、熱いお茶を  
そそぎ、蓋をして少しむらしてか  
ら小口切りにした薬味ネギ、大  
葉、きざみのりをのせる。

## POINT

白だし大さじ1と湯100ccでだし  
茶漬けにしても美味しいです。

# カツオ茶漬け

可児市 ゆちさん  
 参考調理時間:約10分  
 (漬ける時間を除く)  
 【1人あたり373kcal】

co-op  
 きざみのり  
 15g  
 本体価格 208円  
 税込価格 224円

これを  
使ったよ!



## ゆちさんの おすすめコメント

ブリの好きな父が漁  
師町で聞いてきたメ  
ニュー。母によく用意し  
てもらっていました♡

## 材料(4人分)

牛すじ…500g  
 こんにゃく…1枚  
 大根…1/4本  
 ごぼう…1本  
 卵…4個  
 co-op だしパック…1袋  
 A 赤味噌…100g  
 砂糖…大さじ4  
 みりん…大さじ4  
 酒…大さじ4  
 青ネギ…10cm分  
 からし…適量

## 作り方

1. 牛すじは一口大に切り、こんにゃ  
くも一口大にちぎる。それぞれ湯  
通ししてアクをぬく。大根は厚め  
のいちょう切り、ごぼうは3cm  
ほどの長さに切る。卵は茹でて殻  
をむいておく。
2. 鍋に①と材料がかぶる程度の水、  
co-op だしパックを入れ大根が柔  
らかくなるまで煮る。さらにAを  
加え、汁気が少なくなるまで弱火  
で煮込む(1時間弱)。
3. 皿に盛りつけ、刻んだ青ネギ、か  
らしを添える。

# 牛すじのどて煮

各務原市 とも母さん  
 参考調理時間:1時間15分  
 【1人あたり489kcal】

co-op  
 ボイル済みで便利な  
国産牛すじカット  
180g  
本体価格 528円  
税込価格 570円

これを  
びます!



## とも母さんの おすすめコメント

うちでは飛騨牛のすじを  
使います。主人も、主人の  
父も実家の父も息子も、み  
んな大好きな料理です。