

〈長崎県立大学〉 「レモンでサッパリ!長崎和牛で作る簡単レシピ」



材料(二人分の量です)

- ・和牛切り落とし 300g
- ・ごま油 大さじ1
- ・キャベツ 1/4
- ・にんにくチューブ 小さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・ブラックペッパー少々
- ・白ごま 少々
- ・レモン汁 お好みの量
- ・カットレモン お好みの数

作り方

- ①フライパンにごま油大さじ1ひく
- ②角切りキャベツ1/4を中火で炒める
- ③火が通ったら②のキャベツを別皿に取り出す
- ④和牛切り落とし300gを中火で火が通るまで炒める
- ⑤お肉に火が通ったら、別皿に移しておいたキャベツをフライパンに戻す
- ⑦にんにくチューブ小さじ1、塩コショウを少々いれ弱火で再び炒める
- ⑧フライパンの火をとめ、レモン汁をお好みで全体にかける
- ⑨白ごま少々まぶす
- ⑩カットしたレモンをお好みで飾り合わせ、ブラックペッパーをお好みでかける

食べた感想

長崎和牛がとても美味しかったです。炒めてもお肉が柔らかく、シンプルな味付けでも旨味が伝わってきました。レモンで彩りがきれいでした。