

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。