

いわて牛ステーキ (スペシャルバージョン)

盛岡市立緑が丘小学校

村山 枝利

アピールポイント

いわて牛のおいしさを十分に噛みしめてほしいと願い、加熱しても固くなりづらいひれの部分を使用しました。「脂肪が少なく赤身の多いヘルシーな肉」という、岩手の牛肉の良さを伝えることができます。子供たちは、牛肉を噛みしめながら、岩手県の良さも噛みしめていました。「また食べたい!」「岩手っていいね!」という声がたくさんきかれました。

～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて牛ひれ肉	80g
塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	4g
みりん	4g
A すりおろしりんご	4.5g
おろしにんにく	0.3g
濃口醤油	4g
マーガリン(乳不使用)	0.8g

作り方

1. 牛ひれ肉は塩こしょうをさっとふり焼く。
2. 赤ワインとみりんを1/3位まで煮詰める。
3. 2にAを加える。
4. 焼いた牛ひれ肉に3をかける。