



【ケールの茎の肉巻き】

ケールの茎部分を捨てずに肉を巻いて煮込めば、アスパラのような歯ざわりに。



精華町広報キャラクター
京町セイカ

©精華町2018 京町セイカ#(00029)

1人前参考値

熱量	123	kcal
塩分	1.0	g
脂質	7.3	g

1人前当りの原価 284 円

※ケール本体価格で算定しており葉の部分を使用すると割安です。

材料5人前

ケールの茎	20	本	(200g)
牛薄切り肉	5	枚	(100g)
玉ねぎ	1/2	個	(100g)
トマト水煮	1	缶	(400g)
オリーブ油	小さじ	2	
白ワイン	大さじ	2	
ブイヨンキューブ	1	個	
塩	適量		
黒コショウ	少々		

～レシピ：野菜ソムリエプロ&きき酒師 川添智未Produce～

作り方

- ① 水1リットルを沸かし、塩を小さじ2強入れる。ケールの茎を5分ほど茹でる。
- ② 牛肉は長さを半分に切る。1枚を広げて茹でたケールの茎を2～3本ずつ巻き、長ければ食べやすい大きさに切る（4cm程度の長さがあればそのまま）。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を転がしながら焼く。肉に焦げ目がつけば、スライスしたタマネギとブイヨンキューブ・トマト水煮・白ワインを加え煮る。
- ④ 中火で20分ほど煮込み、塩・コショウで味を調える。

お料理のワンポイント

- ケールの茎は大きさによって使用する本数を加減する。長め・太めなら15本、細め・短めなら20本程度。一人前、仕上がりの肉巻き3～4本が適量。
- 煮込みの途中、味をみて酸っぱく感じるなら、砂糖または蜂蜜を少々加えると良い。
- ポリュームが欲しければ、マッシュルームかシメジなどの茸類を加えると良い。
- お客様に供するときは、器に盛って刻みパセリと粉チーズをふると良い。
- バゲットを薄く切って表面にニンニクをすり込み、トーストした「メルバトースト」を数枚添えても良い。

このレシピに使用している精華町の特産品



ケールはキャベツの原種で食物繊維やカルシウムなどが豊富に含まれており、炒めても煮ても苦みが少なく美味しく頂けます。

旬は春と秋に分かれます。

問合せ先：精華町落いもグループ 井上

Tel：090-2110-6600