

美作大学
学生考案レシピ



黄ニラ入り 牛味噌ちらし寿司

材料(2人分)

うるち米(すし酢)…240g
 酢……………40g
 砂糖……………25g
 塩……………4g
 牛切り落とし…150g
 黄ニラ……………30g
 卵……………2個
 にんにく味噌…大さじ1
 酒……………小さじ2
 レモン汁……………小さじ2
 糸唐辛子……………少々

作り方

- 1 米は炊飯し、すし酢と併せて寿司飯にしておく。
- 2 黄ニラは3センチ程度に切りさっと湯通し、卵は錦糸卵にしておく。
- 3 フライパンに牛切り落としを入れて軽く炒め、色が変わり始めたら酒、にんにく味噌を入れて絡める。
- 4 味噌が絡まったらレモン汁をふる。

寿司飯を器に盛り、錦糸卵、
 5 牛肉を盛り、最後に黄ニラを散らし、
 糸唐辛子を添える。



レシピで使用した津山市の返礼品はこちら!

稲羽米(にしひかり)






切り落とし牛そずり肉






あば村のおこめ日和 おかず味噌セット






「つやま宵」 with Beef 純米吟醸




