

食材ABC

レシピに使用した食材をご紹介します。
特徴や栄養成分など「知って食べる」事が大切です。



牛肉

牛肉のたんぱく質には必須アミノ酸がバランス良く含まれており、カラダを構成するのに大切な働きをします。注目成分「セロトニン」は、別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、脳内の興奮を抑えて精神を落ち着かせてくれる作用があると考えられています。



大豆もやし

大豆を種子としたもやしで、女性ホルモンに似た働きをする大豆イソフラボン、強い抗酸化作用を持つ大豆サポニンなど、女性に特に嬉しい機能性成分を豊富に含んでいます。ナムルには欠かせない食材です。



こんなおハガキいただきましたっ!



(大仙市・Tさん)

大曲の花火の前日の事です。天気も良くなりそうだし、遠方から友人家族や離れて住む子供も帰省するというので、庭で焼肉をしようとお店に行きました。そこで昔のママ友と再会。そちらも帰省する子供のためにお肉を選びに来ていました。短い言葉で近況を話し、子供の成長と懐かしさを喜びあい別れました。ちょっと幸せになったお話です。

わたしも、先日同じような出来事がありました。お店でママ友と再会し、近況報告からつつい話し込んで…幸せ気分♪彼女は育ち盛りのお子さんのために大量のお肉を抱えていました(^^)お店でお客様がハッピーな気持ちになっていただけたら嬉しいです!! 素敵なおハガキをありがとうございました。

わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。

おハガキありがとうございました!



皆様からのおハガキをお待ちしております!

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください! 知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1
「わかば喰楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用するわかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の感想やご意見

採用させていただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

わかば部

vol.28
わかばグループ
2016/09/20 発行
喰楽部

お手軽★ ビビンバ丼



材料 2人分

- 牛薄切り肉 …… 100g
- 焼き肉のタレ …… 大さじ3
- 大豆モヤシ …… 100g
- 小松菜 …… 80g
- ニンジン …… 40g
- しいたけ …… 150g
- ★ごま油 …… 大さじ2
- ★すり白ゴマ …… 大さじ1
- ★塩 …… 小さじ4/3
- ★おろしニンニク …… 少々
- ご飯 …… 360g
- キムチ …… 100g
- 卵黄 …… 2個
- コチュジャン …… 小さじ2
- 糸切り唐辛子 …… 少々

レシピ

- ① ★を混ぜ合わせる。
- ② 大豆もやし、小松菜、しいたけをそれぞれ茹でる。
- ③ 小松菜は茹でてから3cmの長さに切る。しいたけは薄切りにする。
- ④ ニンジンはせん切りにする。
- ⑤ ②と③のそれぞれの具材を①で和える。
- ⑥ 牛肉を一口大に切って焼肉のタレをもみ込み、フライパンで炒める。
- ⑦ 器にご飯を入れ、④⑤とキムチ、卵黄を盛り付ける。
- ⑧ 糸切り唐辛子をトッピングしてコチュジャンを添えたら完成。

市販の焼肉のタレを使ったお手軽レシピです。7種の具材を楽しめる欲張りな一品で、5大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)が全て摂取できますよ! 栄養バランス満点な「はなまるどんぶり」です。



監修: 最上 美貴子
(野菜ソムリエ/アスリートフードマイスター)



焼肉わかば 東通店・山王店

「お得で笑顔!美味しくて笑顔!!」

の9日間♪

9月28日～10月6日

※2名様分のイメージ写真です。



お一人様・2時間

2,700円(税込)

飲み放題が付いて
この価格!! ※要予約
2名様から承ります。

お料理

*和牛・国産牛3点盛

*わかばイチオシ4点盛

内容はお任せください。

(プリコロールホルモン・豚バラ塩漬け・
豚サガリ・鶏せせり・鶏ナンコツ・鶏皮etc…)

*手羽先唐揚げ

*わかば特製お任せ惣菜

当日の入荷状況により、一部内容が
変更になる場合がございます。

120分飲み放題付き

ラストオーダーは15分前とさせて
いただきます。

*クリアアサヒ

*ウイスキー・ハイボール
(ブラックニッカ)

*焼酎・酎ハイ各種

*ソフトドリンク各種

大好評!
380円シリーズ(税込)

秋田県産豚肉を
始めとした
全10品

豚サガリ・豚ロース
豚熟成塩バラ・
豚肩ロース味噌
超新鮮プリコロールホルモン
(味噌・醤油)など…

お値段以上
保証します!!



焼肉わかば東通店

〒010-0003 秋田市東通2丁目7-30

【営業時間】

月～土 11:00～15:00 17:00～22:30

日・祝 11:00～22:00

☎018-832-1129



焼肉わかば山王店

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

【営業時間】

月～土 11:30～14:30 17:00～23:00

日・祝 11:30～14:30 17:00～22:00

☎018-883-1129

