

名張の牛汁

名張地区



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	63
たんぱく質 (g)	3.2
脂質 (g)	2.1
カルシウム (mg)	30
マグネシウム (mg)	26
鉄 (mg)	0.6
亜鉛 (mg)	0.6
レチノール活性当量 (μg RAE)	41
ビタミン B ₁ (mg)	0.06
ビタミン B ₂ (mg)	0.06
ビタミン C (mg)	7
食物繊維 (g)	2.0
食塩相当量 (g)	1.2

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
ごぼう	10.0	① ごぼうはさがきにして酢水 (分量外) にさらす。 ② だいこん、にんじんはいちょう切りにする。 ③ さといもは1/2~1/4に切り、ゆでこぼす。 ④ 葉ねぎは小口切りにする。 ⑤ 釜に油をひいて牛肉を炒め、Aでとっただし汁、つきこんにゃく、①、②、③の順に加え、やわらかくなったら④を加えてBで調味する。
だいこん	30.0	
にんじん	5.0	
さといも	25.0	
葉ねぎ	5.0	
牛もも肉薄切り	8.0	
つきこんにゃく	10.0	
油	0.5	
かつお節	2.0	
だし用昆布	0.5	
水	180.0	
薄口しょうゆ	6.3	
酒	1.0	

Memo

「牛汁」は、伊賀牛とねぎ、地元産の野菜などを煮込んだ汁物です。

もともとは、精肉店のまかない飯でしたが、現在ではご当地グルメの「名張の牛汁」として知られています。

