

## 【使える牛肉レシピ】目次

### 【薄切り、こま切れ、切り落とし】

- 牛丼（吉岡）
- 牛こまと木の子の玉子とじ（吉岡）
- うどん肉巻き 山椒風味（吉岡）
- 牛しぐれ煮の焼きおにぎり茶漬け（吉岡）
- 牛肉とトマトのふわふわ炒め（菰田）
- 牛肉と五目野菜の炒め物（菰田）
- 牛切り落とし肉のリンゴ酢サラダ（菰田）
- 牛肉のあんかけ焼きそば（菰田）
- 牛肉と春雨の豆板醤煮込み（菰田）
- なすと牛こま切れ肉のアーグロドルチェ（有馬）
- お米の温かいサラダ（有馬）
- スピエディーノのパン粉焼き（有馬）
- プルコギ（醤油味）（金）
- プルコギ（辛味噌味）（金）
- プルコギ丼（金）

### 【すき焼き用、しゃぶしゃぶ用】

- アスパラの牛肉巻き（菰田）
- しゃぶしゃぶ肉の紹興酒漬け（菰田）
- しゃぶしゃぶ肉の紅油ソースがけ（菰田）
- 牛肩ロース肉とレンコン焼き（吉岡）
- 牛肩ロース肉と豆腐のすき焼き風（吉岡）
- 牛もも肉とほうれん草のお浸し（吉岡）
- 牛しゃぶロース、クレソンと白菜のサラダ（吉岡）
- すき焼きのフリッタータ（有馬）
- 春巻きフリット（有馬）
- 白菜と牛肉のミルフィーユグラタン（有馬）
- 四川名物“牛肉の辛み煮込み”（菰田）

### 【焼き肉用】

- 牛ロース肉のクミン炒め（菰田）
- カルビ焼き（醤油味）（金）

カルビ焼き（塩味）（金）  
カルビ焼き（辛味噌味）（金）  
牛バラ肉のオレンジ煮込み（菰田）  
牛カルビの黒こしょう炒め（菰田）  
牛ロース肉と焼きしいたけ 梅わさびおろし（吉岡）  
牛カルビ肉とゴマだれカレー風味のつけ麺（吉岡）  
カルトッチョ（紙包み焼き）（有馬）  
エスカベッシュ（有馬）  
牛肉とアボカドとライムのサラダ（有馬）  
牛タンとごぼうのキンピラ（吉岡）  
牛タンのグリル（有馬）

### [ステーキ用]

牛バラ肉の角煮と男爵の肉じゃが（吉岡）  
牛ももステーキと蒸しなす 生姜あんかけ（吉岡）  
牛サーロインのピリ辛甘酢炒め（菰田）  
牛ランプ肉のレタス蒸し（有馬）  
タリアータ ポテトサラダ添え（有馬）  
牛ヒレ肉と桃のソテー（有馬）  
牛ヒレステーキ 長芋あんかけ（吉岡）  
サーロインステーキのおろし麻辣ソースがけ（菰田）  
牛ヒレステーキ 葱姜ソースのヒスイ仕立て（菰田）  
サーロインステーキ 舞茸とじゃがいも添え（吉岡）  
牛肩ロースステーキ 浅漬の和風カルパッチョ風（吉岡）

### [塊肉]

ロースしないローストビーフ（有馬）  
和風ローストビーフ（吉岡）  
牛もも肉の四川香り炒め（菰田）  
牛肉とピーマンの細切り炒め（菰田）  
牛もも肉と大根、にんじんの豆板醤煮込み（菰田）  
牛ほほ肉の煮つけ（金）  
牛ほほ肉の辛味噌炒め（金）  
ボリート 大根添え（有馬）  
ボリートのテリーヌのサラダ（有馬）  
ボリートのテリーヌとビーツのリゾット（有馬）

牛すね肉の和風赤ワイン煮込み（吉岡）  
スユツ（ゆで牛肉のキャベツ包み 辛味噌添え）（金）  
チャンチョリム（牛すね肉の佃煮風）（金）  
牛バラ肉のはちみつオープン焼き 紹興酒風味（菰田）

### [挽き肉]

ポルペッティ（ハンバーグ）（有馬）  
つくね焼き 味噌煮込み（吉岡）  
牛挽き肉の麻婆豆腐（菰田）  
牛挽き肉焼売（菰田）  
稲庭うどん もろこし肉味噌（吉岡）  
和風麻婆豆腐 柚子風味（吉岡）  
ふろふき大根 ごぼう肉味噌（吉岡）  
牛肉入りジャージャー麺（菰田）  
カレー風味のビーフン シンガポール風炒め（菰田）  
ラグーのスパゲッティ（有馬）  
肉味噌のクロスティーニ（有馬）  
万願寺唐辛子詰め サルシッチャ（有馬）  
トルテッリーニ グリンピース添え（有馬）  
牛挽き肉のビビンバ（金）  
パンのニョッキ入りセロリのスープ（有馬）  
牛肉だんご入りおかゆ（菰田）

### [すじ肉、小腸、ハチノス、レバー]

牛肉の茶碗蒸し（吉岡）  
牛すじ肉と冬瓜のスープ煮（吉岡）  
牛小腸のアラビアータ（有馬）  
牛レバーとニラ、もやし炒め（菰田）  
レバーカツレツ（有馬）  
牛レバーの天ぷら 黒こしょう衣（吉岡）  
ハチノスのサラダ（有馬）  
ハチノス炒め（金）