

テーマ:『肉を使った料理』

1 豚肉の彩り蒸し焼き

材料	1人分	2人分	調理方法
豚ロースとんかつ用	70g	160g	① 豚肉に塩をすり込み、15分程おく。
塩	1g	2g	② にんにくはみじん切り、玉葱・トマトはくし切り、キャベツは大きめのざく切りにする。
オリーブ油	3g	大1/2	③ ①の豚肉は食べやすい幅に切る。
にんにく	1/2片	1片	④ フライパンににんにくと油を入れ、火をつけ、香りが立ってきたら、豚肉を入れる。
玉葱	30g	1/4個	⑤ 肉の片面が焼けたら裏返し、野菜を入れ、酒を振り入れ、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
トマト	40g	1/2個	⑥ 野菜が十分に柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れる。
キャベツ	30g	60g	
冷凍コーン	15g	30g	
料理酒	大1/4	大1/2	
片栗粉	小1/2	小1	

2 切り干し大根とツナの和え物

材料	1人分	2人分	調理方法
切り干し大根	5g	10g	① 切り干し大根は洗いながらほぐして、長いものは食べやすく切り、軽く水気をきる。
きゅうり	25g	60g	② 胡瓜は斜め切りにしたあと細切りにする。
ツナ水煮	8g	1/4缶	③ カットわかめは水に戻してから、水を切る。
カットわかめ		小1	④ ポリ袋に、①、②、③とツナ水煮を汁ごと、その他の材料をすべて入れて、全体を混ぜ合わせる。
しょうが		適量	⑤ 袋ごとよくもみ、味がしみるようにしばらく置く。
酢	小1/2	小1	
醤油	小1/4	小1/2	

3 南瓜のナムル胡麻みれ

材料	1人分	2人分	調理方法
南瓜	40g	80g	① 南瓜はやや大きめの角切りにし、鍋に皮を下にして並べ水を薄く張る。塩を少々振り入れる。
塩		少々	② 沸騰したら弱火にし、南瓜が柔らかくなるまで蒸す。
ごま油	小1/4	小1/2	③ 楊子を刺して確認し、火を止める。
白すりごま	小1/4	小1/2	(柔らかくなりすぎないように注意する)
			④ ごま油とすりごまを、よく絡める。

4 マシュマロで作っちゃうムース

材料	1人分	2人分	調理方法
マシュマロ	20g	40g	① 鍋にマシュマロ、牛乳を入れて、弱火でマシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する(焦げやすいので注意する)。
牛乳	25cc	50cc	② 火から下ろし、ヨーグルトを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
プレーンヨーグルト	30g	60g	③ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
レモン	1/16個	1/8個	④ レモンを添えて盛り付け、レモン汁を絞っていただく。