

豚肉の串焼き夏野菜添え



《材料：2人分》

- 豚ロース肉（とんかつ用）
..... 1枚（100g）
- にんにく（すりおろし）..... 少々
- 白ワイン..... 大さじ1/2
- A**
- パプリカパウダー..... 小さじ1/2
- カイエンペッパー..... 少々
- 塩..... 小さじ1/4
- 黒こしょう..... 少々
- オリーブ油..... 大さじ1/2
- 竹串..... 4本
- ＜付け合わせ野菜＞
- ズッキーニ..... 1/2本
- エリンギ..... 1本
- グリーンアスパラガス..... 2本
- ミニトマト..... 6個
- B**
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- ごま油..... 小さじ1

【1人あたり エネルギー 216kcal 塩分 0.65g 1食分 238円】

- 1 豚肉を2cm角に切る。Aを合わせて豚肉にもみ込み、冷蔵庫で30分以上おく。
- 2 1を4等分し、串4本に刺す。
- 3 フライパンにオリーブ油をあたため、2を入れて両面を焼く。
- 4 ズッキーニは7ミリ厚さの輪切り、エリンギは5mm厚さの斜め切り、グリーンアスパラガスは4cmの乱切りミニトマトはヘタを除く。ボールに野菜を入れ、Bで和える。天板にオープンシートを敷き、グリル機能で焦げ目がつくまで両面を焼く。

お酒のおともにもぴったりの居酒屋メニュー。
噛みしめるとおいしさが広がる串焼き
旬の夏野菜と一緒に

豚肉と白ネギの甘辛炒め煮



《材料：2人分》

- 豚バラ肉（ブロック）..... 200g
- 白ねぎ..... 1本
- 木綿豆腐（小）..... 1丁
- サラダ油..... 少々
- だし汁..... 200ml
- 酒..... 大さじ3
- みりん..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ2
- 豆板醤..... 少々
- きざみねぎ..... 少々

【1人あたり エネルギー 562kcal 塩分 2.9g 1食分 297円】

- 1 豚バラ肉は厚さ1cmに切る。白ねぎは長さ4～5cmに切る。豆腐はキッチンペーパーなどに包んで水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉の色が変わるまで炒め、（キッチンペーパーで油をふき取る）白ねぎを加えて炒め合わせる。全体に焼き色がついたら、豆腐、だし汁、調味料を加え、強火で煮込む。アクが出てきたらとる。
- 3 吹きこぼれない火加減にし、汁気がなくなるまで煮込む。
- 4 器に盛り、きざみねぎを散らす。

疲労回復に効果的な豚肉とネギを使った黄金レシピ。甘辛くて、ご飯が進む一品♪

豚しゃぶサラダ



《材料：2人分》

- 豚しゃぶしゃぶ用..... 160g
- レタス..... 2枚
- きゅうり..... 1本
- ミニトマト..... 10個
- パインナップル（角切り）..... 100g
- しょうが醤油
- しょうが..... 大1かけ
- しょうゆ..... 大さじ1

【1人あたり エネルギー 223kcal 塩分 1.4g 1食分 252円】

- 1 レタスはザク切りにし、きゅうりは細く切って合わせる。ミニトマトは半分は切っておく。パインナップルは一口大に切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、肉を加えてほぐす。肉が白っぽくなって火が通ったら、ザルに取り出す。（ゆで汁は、アクを取って、塩・こしょうし、ねぎを散らす等して、スープとして活用できます。）
- 3 しょうがをすりおろし、しょうゆと合わせる。
- 4 レタスときゅうりを盛り付け、肉をのせて、まわりにトマトとパインナップルを飾る。しょうが醤油をかけて食べる。

しょうが醤油で豚肉の甘みが引き立つ豚しゃぶサラダ。
パインナップルを添えて、盛り付けもお楽しみください♪

桃のミルクゼリー



《材料：2人分》

- 桃..... 1個
- 牛乳..... 250ml
- 練乳..... 大さじ2
- 粉ゼラチン..... 5g
- 水..... 大さじ2
- ミントの葉

【1人あたり エネルギー 184kcal 塩分 0.2g 1食分 125円】

- 1 桃は皮をむいて、一口大に切る。
- 2 粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。
- 3 鍋に牛乳、練乳を入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
- 4 鍋底を氷水にあて、まぜながらとろみがつくまで冷やす。とろみがついたら桃を加えてひと混ぜし、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 ミントを飾る。

桃の果肉たっぷりの贅沢ゼリー。ふるふるの食感をお楽しみください★