

豚肉と秋の幸の炒め物

《材料：2人分》

豚ロース薄切り肉・・・200g
塩・・・小さじ1/6
こしょう・・・少々
しめじ・・・1パック(100g)
サラダ油・・・大さじ1
巨峰(種なし)・・・100g

A

バルサミコ酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
ししとう・・・5～6本



【1人あたり エネルギー 447kcal 塩分 1.3g 1食分 349円】

- 1 肉は長さを半分切る。
- 2 きのこは少し大きめにほぐす。甘長とうがらしを斜めに切り、さっと茹でておきます。
- 3 葡萄は皮をむき、縦半分に切る。
- 4 フライパンに油大さじ1/2を熱し、強火できのこ炒める。焼き色がついたら取り出す。残りの油を足して肉を炒める。ほほ火が通ったら取り出す。
- 5 フライパンにAを入れて、弱火で30秒ほど煮る。葡萄を加えて一煮立ちしたら、きのこ肉を戻してからめ、甘長とうがらしを加えて一混ぜし、火を止める。

バルサミコ酢がきいたフドウ風味の炒め物
濃厚なうまみで楽しませてくれます★

ゆで卵の豚肉巻き

《材料：2人分》

豚(こま切れ肉)・・・120g
ゆで卵(Mサイズ)・・・4個
チンゲンサイ・・・大1株(約150g)
塩・・・少々
サラダ油・・・少々

(たれ)

みりん・・・大さじ2
水・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・小さじ2

小麦粉・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ1



【1人あたり エネルギー 354kcal 塩分 2.2g 1食分 130円】

- 1 チンゲンサイは葉と軸に切り分け、軸は六つ割りにする。塩と油で茹でる。最初軸から入れ、わいたら葉を入れる。ゆで卵1個は水けを拭き、肉の1/4量を全体をおおるように巻きつける。残りも同様に作り、茶こして、小麦粉を上からふる。
- 2 フライパンに油を熱し、1の肉巻き卵を、巻き終わりを下にして入れる。肉巻き卵を、転がしながら、全体に焼き色がつくまで7～8分焼く。たれを絡める。火の通ったものから取り出して器に盛る。
- 3 器にチンゲン菜と卵を盛りタレをかけて出来上がり。

ボリューム満点!
ゆで卵がごちそうになる肉巻き、是非お試しください!