

かんたん  
レシピで  
気軽に作ろう!

さっぱり!

おろしポン酢

レシピ

蒸し茄子の  
おろしポン酢かけ



【材料：2人分】

【1人あたり 81円 エネルギー 94cal 塩分 1,2g】

なす……………2本  
大根おろし…50g  
A  
ポン酢……大さじ4  
ごま油……大さじ1  
大葉……………2枚

- 1 なすを縦半分に切り、更に斜めに切って、少しずらして、耐熱皿に並べる。大葉は千切りにしておく。
- 2 ラップをふんわりかけて、600wのレンジで5分加熱する。(なすは冷たく冷やしてもいいし、熱いままでもよい。)
- 3 大根おろしを乗せて、Aを混ぜたごま油・ポン酢を、全体にたっぷりかけ、刻んだ大葉を乗せる。

さっぱりしたおろしポン酢にごま油をプラスすることで、コクがでて、さらに食欲が増します!

鶏むね肉とズッキーニの  
おろしポン酢煮



【材料：2人分】

【1人あたり 189円 エネルギー 301cal 塩分 1,7g】

鶏むね肉…1枚(250g程度)  
酒……………大さじ1  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……少々  
片栗粉……大さじ2  
ズッキーニ……………1本  
サラダ油……大さじ1  
大根おろし……5cm分  
ポン酢……大さじ3  
水……………大さじ3  
みりん……大さじ2  
ねぎ(小口切り)……大さじ2

- ① 鶏むね肉は、皮をとって一口サイズのそぎ切りにし、Aをよく揉み込んでおく。
- ② ズッキーニは、太い場合は、縦半分に切り、1cm厚さの輪切りにする。(なすは、ヘタを取って、縦半分に切る。斜め2~3mm幅に切り込みを入れ、2~3等分に切り、たっぷりの水にさらしておく。)
- ③ 鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、③を並べて2分焼く。片面が焼けたら裏返し、もう片面も同様に1分ほど焼く。(このあと煮込むので、中まで火が通ってなくてOK。)
- ⑤ フライパンに、ズッキーニ(水気を拭いたなす)を加え、中火で2分ほど炒める。(油はね防止のため、なすの水気は、しっかり拭いて下さい。)
- ⑥ ズッキーニ(なす)がしんなりしてきたら、Bの大根おろし・ポン酢、水・みりんを加え、強めの中火で6~7分煮込む。煮汁が少なくなり、トロミがいたらできあがり。仕上げに刻みねぎをトッピング。(できたてよりも、10分ほど冷ました方が、味がしみて美味しい)

煮込むのでお肉が柔らかく!優しい味がしっかりしみこみます!  
さっぱりした夏にピッタリのおかず!

豚肉とキャベツの  
おろしポン酢バター



【材料：2人分】

【1人あたり 77円 エネルギー 366cal 塩分 0,5g】

とうもろこし…1本  
A  
小麦粉……60g  
塩……小さじ1/8  
B  
溶き卵……1/2個  
炭酸水……50ml  
サラダ油……大さじ3  
パセリ……少々  
塩……………少々

- ① キャベツはざく切りにする。だいこんおろしを作る。豚肉に塩こしょうする。
- ② フライパンを温め、塩・こしょうをしておいた豚肉を炒める。
- ③ 色が変わったらいったん取り出す。
- ④ フライパンを軽くふき取り、バターをいれキャベツを炒める。キャベツが少ししんなりしてきたら、豚肉と合わせて軽く炒め、皿に盛り付ける。
- ⑤ 大根おろしの水分を切って上に盛り付け、ポン酢をかけていただく。

バターでコクをプラス!おろしポン酢と相性バツグン!