

豚肉とナスの甘酢炒め



《材料：2人分》

【1人あたり 154円 エネルギー 305kcal 塩分 2,25g】

豚薄切り肉…100g
ナス……………2本
塩……………少々
こしょう…………少々
片栗粉…………大さじ1
サラダ油…………大さじ2
鷹の爪…………少々
A
しょうゆ…………大さじ2
砂糖…………大さじ2
酢…………大さじ2

ねぎ……………適量
白ごま……………適量

- ① ナスは食べやすい大きさに切り、水にさらし、ザルにあけておく。
- ② 肉は食べやすい大きさに切る。
塩・コショウをふり、片栗粉をまぶしておく。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ねぎを切っておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、鷹の爪と②の肉を入れる。
焼色がついたら、1のナスを加え、じっくり炒める。
火が通ったら、Aを回し 入れて完成！
- ⑥ ねぎと白ごまを散らす。

こってりお肉もお酢でさっぱり！
トロトロのナスも食べ応え満点。

酢じょうゆゆ卵



《材料：6人分》

【1人あたり 34円 エネルギー 88kcal 塩分 0,65g】

卵……………6個
しょうゆ…大さじ2
酢…………大さじ1
砂糖…………小さじ1
すだち…………1個
黒ごま…………適量

- ① 塩少々入れた水に卵入れ、火にかける。
沸騰したら弱火にし7分ゆでる。
できたらすぐに水にとり、殻をむく。
- ② しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせてポリ袋などに入れ、殻をむいたゆで卵をつける。冷蔵庫で2～3時間おく。
- ③ 卵を半分に切る。トッピングに、すだちをくし形に切り、黒ごまをのせる。

お酢がきいたさっぱりゆでたまご。
前菜やサラダで！お楽しみください

キュウリとさきいかの酢の物



《材料：2人分》

【1人あたり122円 エネルギー 44kcal 塩分 0,85g】

キュウリ…………1本
塩…………小さじ1/8
さきいか…………15g
しょうが…………1片
酢…………大さじ1
砂糖…………小さじ2

- ① キュウリをスライスし、塩小さじ1/8して、もんでおく。
- ② さきいかは食べやすい太さ・2cm長さに切る。
- ③ 生姜はせん切りにする。
- ④ 材料全部を和え、
10分以上置いて馴染ませたら出来上がり♪

さきいかのうまみ！キュウリを少なめにし、
さきいかを多めにしたらお酒のあてにぴったり！