

ピリ辛スナミが豚肉



調味料は塩だけ  
それでいておいしいピーマンの炒め物

《材料：2人分》

- 豚バラ肉(厚め).....250g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 片栗粉.....適量
- 山芋.....200g
- A
- 酒.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- 酢.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- はちみつ.....小さじ1
- 豆板醤.....小さじ2
- ニンニク(すりおろし)1片分
- 卵黄.....2個分
- ゴマ油.....適量
- ご飯.....丼2杯分
- ネギ.....適量

【1人あたり 498円 エネルギー 854kcal 塩分 4.2g】

《作り方》

- ① 豚バラ肉は長さ4cmに切り、塩コショウをして、片栗粉を全体にまぶす。
- ② 山芋は皮をむいてすりおろす。
- ③ <調味料>Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにゴマ油を中火で熱し、豚バラ肉を入れて焼き色がつくまで焼く
- ⑤ ③の調味料を加えて手早くからめる。
- ⑥ 丼にご飯をよそい、山芋と⑤を盛り合わせる。卵黄のをせ、ネギを散らす。

鶏もも肉の甘辛ごまがらめ



お肉がおいしい!テリが食欲をそそる 濃厚ピリ辛味がからんでご飯が進む!

《材料：2人分》

- 鶏もも肉.....250g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 片栗粉.....大さじ2
- サラダ油.....大さじ3
- A
- しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- コチュジャン.....小さじ2
- 酒.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 七味唐辛子.....小さじ2
- 白いりごま.....小さじ2
- フリルレタス.....2枚

【1人あたり 232円 エネルギー 447kcal 塩分 2.4g】

《作り方》

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、軽く塩・こしょうをする。
- ② 片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンの底から1cmの高さまで揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、②を入れて3分程、揚げ焼きにする。色が変わって鶏もも肉に火が通ったら火から下ろし油を切る。
- ④ 別のフライパンにたれAの材料を入れて中火で熱し、③を入れて絡め、白ゴマを加え味がなじんだら火から下ろす。
- ⑤ 器に盛り付け、フリルレタスを添えて完成。

春雨のピリ辛サラダ



春雨のシャリシャリ感とピリ辛がおいしい 塩気っとラー油の風味が美味

《材料：2人分》

- 春雨.....25g
- きゅうり.....1/2本
- 塩.....少々
- ホタテ(缶).....1缶
- A
- 塩.....小さじ1/3
- 酢.....小さじ1
- ラー油.....小さじ1/2
- ゴマ油.....小さじ1
- 黒ごま.....少々

【1人あたり 291円 エネルギー 110kcal 塩分 1.5g】

《作り方》

- ①春雨はたっぷりの熱湯につけて柔らかくもどし、透き通ったらザルに上げ、食べやすい長さに切る。
- ②キュウリは薄い輪切りにして塩をからめ、水気が出たら水気を絞る。
- ③ホタテはザルに上げ、汁気をきる。
- ④ボウルでAの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のAのボウルに、春雨、キュウリ、ホタテを入れて混ぜ合わせ、器に盛って黒ゴマを振る。