

2024年2月号

【料理名】豚肉とねぎのサラダ



【献立】

にんじんと絹さやのナムル
豆もやしのスープ

【調理時間】20分

【カロリー】295 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】(2人分)

豚ロース肉(とんかつ用) ……2枚

A しょうゆ ……大さじ1

A みりん ……小さじ1

A 酢 ……小さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖、ごま油 ……各大さじ $\frac{1}{2}$

A おろしにんにく ……小さじ1

ねぎ ……1本

サニーレタス ……2枚

B えごま油(またはごま油) ……小さじ1

B 粗びき粉唐辛子、塩 ……各少々

【作り方】

1. 豚肉は両面に斜め7~8mm幅に切りこみを深く入れ、混ぜたAに10~15分漬ける。
2. フライパンを中火で熱して①を汁ごと入れ、両面を薄く色づくまで2分ずつ焼く。
3. ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにし、水にしばらくさらして、水気をしっかりとける。サニーレタスは5~6cm長さに細く切る。合わせてBであえる。
4. 器に切り分けた②と、③を盛り、混ぜながらいただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。