



さっぱり&しっかりメニューで
お米育ち豚を
おいしく食べよう！

Let's Cook! 今月のレシピ
レッツクック



産直 お米育ち豚小間切

産直 お米育ち豚ロース
しゃぶしゃぶ用



表紙のレシピ

豚肉と野菜のスタミナ丼

調理時間
15分

材料(2人分)

| | |
|---------------------------|-----------------|
| 産直 お米育ち豚小間切…120g | 塩、こしょう…………… 各適量 |
| なす(ひと口大に切る) …… 1本 | サラダ油…………… 適量 |
| ズッキーニ(輪切り) ……1/2本 | しょうゆ…………… 大さじ1 |
| パプリカ(赤・黄)(長めの乱切り) ……各1/4個 | みりん…………… 小さじ1 |
| ミニトマト(半分に切る) ……2個 | ④ 砂糖…………… 小さじ1 |
| オクラ(斜め半分に切る) ……2本 | 豆板醤…………… 小さじ1 |
| ご飯…………… 400g | おろしにんにく… 小さじ1 |
| | ごま油…………… 小さじ1 |

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 605kcal *塩分: 1.9g

- フライパンにサラダ油を1cm深さに入れて熱し、なすとズッキーニを揚げ焼きしたら、一度皿に取り出して余分な油を拭き取る。
- 同じフライパンで豚肉を炒めて塩、こしょうを振り、色が変わってきたらパプリカ、1、ミニトマト、オクラの順に加えて炒める。
- 2に合わせた④を絡めたら、仕上げにごま油を入れる。
- 器にご飯を盛り、3を彩りよく盛りつける。

コツ・ポイント

なすやズッキーニは油と相性がよいので一度揚げ焼きにすることがおすすめです。

万能香味だれがやみつき 豚肉となすのレンジ蒸し

調理時間
10分

材料(2人分)

| | |
|-----------------------|---------------------|
| なす(厚さ1.5cmの斜め切り) ……3本 | 長ねぎ(みじん切り) …… 10cm分 |
| 産直 お米育ち豚ロース | ⑤ 白ごま…………… 大さじ1 |
| しゃぶしゃぶ用…………… 120g | ポン酢…………… 大さじ4 |
| 酒…………… 大さじ1 | ごま油…………… 大さじ2 |
| ① 砂糖、塩…………… 各少々 | ミニトマト(半分に切る) ……4個 |
| 大葉(半分に切る) …… 5~6枚 | |

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 386kcal *塩分: 2.5g

- なすを耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。その間に⑤を混ぜておく。
- 豚肉は①をふりかけ、横半分に折たたむ。
- 耐熱皿に、なす、大葉、豚肉を順に重ね、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で2~3分加熱したら、そのまま余熱で火を通す。
- 器に盛って⑤の香味だれをかけてミニトマトを添える。

コツ・ポイント

- 香味だれは、蒸し・茹で調理した肉や魚介、野菜など、なんでも使える万能だれです。
- カラフルなミニトマトで飾ると料理が華やかになります。
- 豚肉に火がきちんと通っているかを確認してください。