

※料理はすべて一人前の分量です

①白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

材料 白菜…1/4玉
豚バラ…150g
★水…300cc
★だしの素…小さじ2
★酒…小さじ2
★塩…小さじ1
★醤油…小さじ1



作り方 ①白菜は食べやすい大きさに切り分け、葉と芯の部分を分けておく
②豚バラ肉と白菜の芯を交互に並べ、鍋に隙間なく敷き詰める
③白菜の葉は上に載せ、★の水と調味料を加え、火にかける
④豚肉と白菜にしっかり火が通ったら完成
お好みでポン酢につけて召し上がって下さい

②体の芯からあったまるスンドゥブチゲ

材料 絹ごし豆腐…半丁
豚バラ…50g
白菜キムチ…50g
あさり…50g
卵…1個
水…300cc
塩…少々
★唐辛子…お好みで
★ゴマ油…小さじ1
★おろしニンニク…小さじ1
★酒…大さじ1



作り方 ①あさりは塩水に1～2時間つけて、砂抜きをする
②小さい鍋に豚肉、白菜キムチ、★の水と調味料を加え、弱火で炒める
③豚肉に火が通ったら水を加える
④煮立ったら、豆腐をスプーンでお好みの大きさにすくい取り加える。あさりも加える
⑤塩で味を調べ、かき混ぜた卵を上からかけて完成

③冷えに効く！生姜肉味噌

材料 おろししょうが…50g
サラダ油…小さじ2
豚ひき肉…300g
★味噌…大さじ5
★酒…大さじ5
★砂糖…大さじ2
★醤油…大さじ2



作り方 ①鍋にサラダ油を入れて熱し、ひき肉をぱらぱらになるまでよく炒め、しょうがを加えてさらに炒める
②★の調味料を加え水分がなくなるまで弱火で炒める
③密封できる容器に入れ保存(冷蔵で1カ月程度保存可能)
ご飯・中華麺・うどん・サラダなどにのせて召し上がって下さい

※料理はすべて一人前です

④レンジで簡単 豚肉と野菜のあっさり蒸し

材料 豚肉(80g)
もやし(半袋)
にら(10g)
万能ねぎ(少々)
たれ(適量 おすすめはポン酢ですが、
ドレッシング類でもあいます)



作り方 もやしは洗って水を切っておく
にらは洗って3cm幅に切る
耐熱皿にもやし・にらを乗せ、その上に豚肉を重ねないように敷き詰める
ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600w)で6分間加熱
加熱後、野菜から水分が出るので、捨てる
万能ねぎとタレをかけて完成

⑤フライパン1枚でできる 白身魚のホイル焼き

材料 白身魚(一切れ)
玉ねぎ(お好みの量)
にんじん(〃)
きのこ類(〃)
バター(5g)
○お酒(大さじ1)
○みそ(小さじ1)
○醤油(小さじ1)



作り方 フライパンにアルミホイルを敷き、白身魚、野菜、きのこ類の順にのせる
○の調味料をあらかじめ混ぜておき、全体にまんべんなくかけ、バターをのせる
ホイルをもう一枚上からかけ、四辺をしっかりと閉じる。ホイルが破れないよう注意
フライパンにふたをのせ、弱火で10~15分程度蒸し焼きにして完成
お好みで醤油・ポン酢等で食べてもおいしいです

⑥夏バテ防止 ゴーヤチャンプルー

材料 ゴーヤ(80g)
スパムもしくは豚肉(50g)
木綿豆腐(1/3丁)
卵(1個)
サラダ油(小さじ1)
だしの素(小さじ1)
塩(少々)



作り方 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除き、2mmくらいの厚さに切る
ボウルに入れて、塩でもみ、水洗いをする
スパム(豚肉)を一口大に切る
フライパンに火をかけ、油を熱し、豆腐をお好みの大きさにちぎりながら入れる。
豆腐に軽く焼き色がついたら、スパム(豚肉)を加え、赤みがなくなってきたら
ゴーヤを加える。
だしの素と塩を加え、味を調べて完成。
※スパムを使う場合、スパム自体の塩気が出るので、調味料を減らし、味を見ながら調理を行う