

豚肉を使ったスタミナレシピで夏を乗り切ろう!

表紙のレシピ

レンジで手軽に!
肉巻き野菜蒸し

調理時間
30分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 336kcal *食塩相当量: 1.9g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

産直 お米育ち豚	酒…………… 大さじ2
モモしゃぶしゃぶ用	ながねぎ(白髪ねぎに切る)
…………… 12枚(240g)	…………… 1/3本
にんじん(7~8cm長さの細切り)…………… 2/3本	ブロッコリースプラウト(根元を切る) …… 1/3パック
パプリカ(赤)(細切り) …… 1個	ぼん酢…………… 適量
▲えのき(石づきを切ってほぐす)…………… 1袋	
みず菜(7~8cm長さに切る)…………… 1/2束	

1. 豚肉を広げて▲を巻いたものを12本作る。合わせ目を下にして耐熱皿に6本並べ酒大さじ1を振り、ふんわりラップをしたら電子レンジで3分30秒加熱する。残りの6本も同様に加熱する。
2. 白髪ねぎは水にさらし、ブロッコリースプラウトと合わせてから水気を切る。
3. 1を器に盛り、2を中央にのせ、ぼん酢を添える。



たっぷり野菜を豚肉で巻いて



POINT

電子レンジで加熱するときは6本ずつ2回に分けると加熱ムラがなくなります。

つけだれにはぼん酢の他、ごまだれなどお好みのものをお使いください。

キャベツたっぷり
とん平焼き

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 507kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(2人分)

産直 お米育ち豚	塩、こしょう…………… 各適量
小間切…………… 150g	中濃ソース、マヨネーズ、
キャベツ(せん切り) …… 1/4個	小ねぎ(小口切り) …… 各適量
たまご…………… 2個	
サラダ油…………… 大さじ2	

1. フライパンにサラダ油の半量を熱して中火で豚肉の色が変わるまで炒める。さらにキャベツを加えてしんなりするまで炒めたら塩、こしょうを振って器に取る。
2. フライパンを洗って残りのサラダ油を熱し、強めの中火で割りほぐしたたまごを流し入れて薄焼きたまごを作る。火を止めて1を片側半分のにせてたまごではさむ。
3. 2を器に盛り、中濃ソース、マヨネーズをかけて小ねぎを散らす。

たっぷりキャベツで食べごたえ満点!

POINT

器に盛るときは、フライ返しを添えながらフライパンを傾けて滑らせるようにして器に移します。



PICK UP

レシピで使用した商品を、P.4~5で詳しくご紹介しています

