

# 家族がよろこぶ

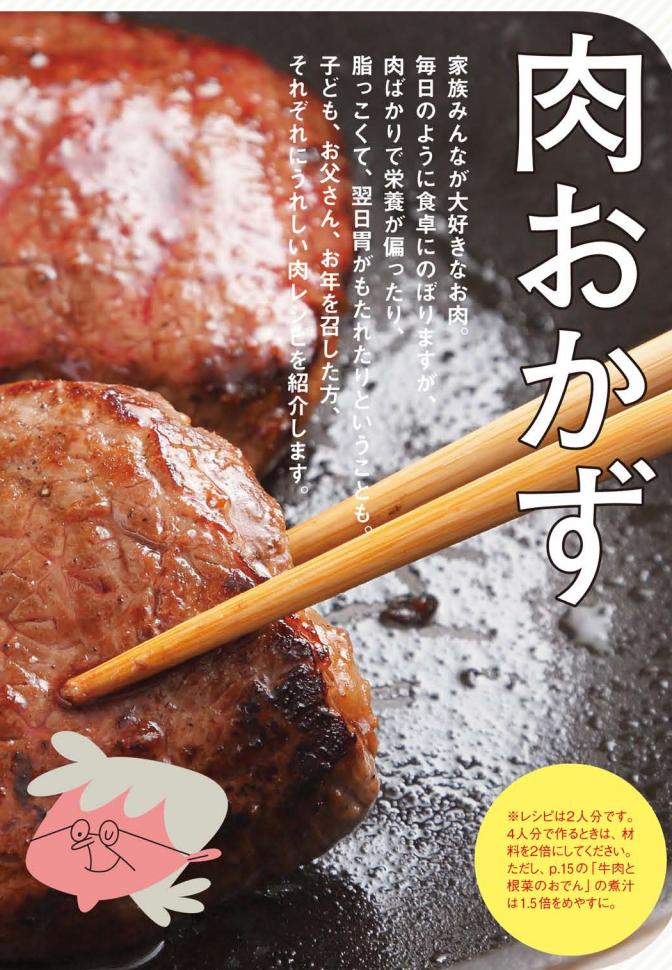
## 肉おかず

家族みんなが大好きなお肉。

毎日のように食卓にのぼりますが、肉ばかりで栄養が偏つたり、

脂っこくて、翌日胃がもたれたりといふことも。子ども、お父さん、お年を召した方、

それぞれにうれしい肉レシピを紹介します。



### 年配の方におすすめの 肉おかず

年をとるほど、エネルギー不足にならないよう、肉もじっくり食べなくてはなりません。肉好きな人は長生きするともいわれています。やわらかくしたり、のどごしをよくしたりと、年配の方でも食べやすい工夫をこらしました。

### 子どもがよろこぶ 肉おかず

育ち盛りの子どもは、まずはボリューム優先。でも、肉ばかり食べないよう、一緒に野菜もたっぷりつけることを忘れないようにしましょう。おなかも満足、栄養バランスもバツチリの肉おかずを。

### お父さんにうれしい 肉おかず

帰宅が遅くなりがちなお父さんの肉おかずはヘルシーに。おでんや手羽焼きなど、晩酌にもピッタリ、かつさつぱりとして胃にもたれない、そんな肉おかずをどうぞ。力口りも控えめだから、おなかまわりが気になるお父さんも安心です。



※レシピは2人分です。  
4人分で作るときは、材料を2倍にしてください。  
ただし、p.15の「牛肉と  
根菜のおでん」の煮汁  
は1.5倍をめやすに。

お酒を愛する方に贈るおつまみ3ステップレシピ。

料理／吉田栄子(浅谷教室) 撮影／松島均

## うち飲みのコツ 3か条

### 今月のお酒 日本酒

米を発酵させた造る醸造酒。使用する原料や、原料の米の精米歩合(精米後に残る白米の割合)によって、いろいろな種類があります。



## 日本酒の甘さと絶妙に合う、濃厚な酒肴。 クリーミチーズの しょゆ漬け

日本酒の甘さと絶妙に合う、濃厚な酒肴。

- ① クリームチーズは包装をとり、厚手のポリ袋にしょゆとともに入れる。
- ② チーズがしょゆにつかるように空気を抜いて、袋の口をとじ、冷蔵庫に入れる。
- ③ ときどき袋ごと裏返して、約3時間おけばできあがり。



## かぶのグリル焼き

焼くと甘味が出るかぶを、ディップや塩でシンプルに。

SAKETSUMA No.43



- ① かぶは茎の部分を少し残して切り、皮つきのまま6つ割りにする。
- ② グリルを温め、①を並べる。3分ほど焼いて焼き色がついたら裏返し、さらに2分ほど焼く。
- ③ かぶに、Aのディップや、粗塩をつけて食べる。

SAKETSUMA No.44

- 1** 選ぶときのポイントは「香り」と「軽やか、濃厚か」。お店の人好みを伝えて相談しても、種類によって飲みごろの温度が異なります。ラベルに表示されていることを多いので参考に。
- 2** 保管時は、劣化の原因になるので光と高温はNG。家庭では冷蔵庫での保管がおすすめです。
- 3** 保管時は、劣化の原因になるので光と高温はNG。家庭では冷蔵庫での保管がおすすめです。

## こんなつまみが合う

\*日本酒をシャーベット状にして「みぞれ酒」に耐冷容器に入れ冷凍庫で約4時間。途中2回ほどかき混ぜる。\*体を温めたいときは「しょゆが酒」を。すりおろしたしょゆが少々を日本酒に加え、温めて飲みます。

## 飲み方いろいろ

純米酒など米のうま味が強いタイプの日本酒には、酒のコクに負けないしつかりした味の料理が。吟醸酒など香り高いタイプには、あつさりしたものが向きます。



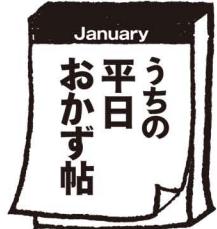
### 今週の主素材

月	・豚肉	+ ブロッコリー
火	・さけ	+ かぶ
水	・ぶり	+ セリ
木	・ハム	+ チーズ
金	・かに缶詰	+ しめじ

忙しい毎日だからこそ、食事は大切。  
かんたんで経済的、そして季節の食材も使った  
おすすめおかずを、紹介します。

料理 越川聰乃・森田麗子(栄養教諭)

撮影 大井一範



炒めものなのに、フレッシュ感もあり。

## 豚肉とカラフル野菜のマスタードマヨ炒め

### □材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り)…150g  
塩・こしょう…各少々  
ブロッコリー…80g  
バブリカ(黄)…1/4個(40g)  
ミニトマト…4個  
サラダ油…小さじ1

A [マヨネーズ…大さじ2  
粒マスタード…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1/2  
こしょう…少々]

### □作り方【調理時間15分／1人分341kcal】

- 1 豚肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆでる。バブリカはひと口大に切る。ミニトマトは4つに切る。
- 3 Aは合わせる。
- 4 フライパンに油を温め、肉を広げながら入れ、両面を焼く。焼き色がついたら、とり出す。
- 5 続いて、バブリカを中火で1分ほど炒める。肉を戻し入れ、ブロッコリー、Aを加えて全体にからめて火を止める。
- 6 器に盛り、トマトを散らす。

献立の例 レタスサラダ クラムチャウダー