



20分以内の

わが家の
かんたん
おかずレシピ

一、新鮮な食材を
二、パパッと下ごしらえ
一、さっと作る

忙しい日もすぐに作れる
おいしいおかずをご紹介します。

料理 片山廣寿美（吉祥寺教室・森田陽子（渋谷教室）
撮影 大井一鶴

たれに肉をつけおくから、味がしみこみ、しっとりやわらか。

豚肉のごまじょうゆ焼き

□材料（2人分）

豚肩ロース肉（薄切り）…200g

ねぎ…5cm
にんにく…小1片（5g）
すりごま（白）…大さじ½
しょうゆ…大さじ1
酒・みりん…各大さじ½
ごま油…大さじ½
サラダ油…大さじ½
きゅうり…½本
ミニトマト…4個
いりごま（白）…小さじ1

□作り方【1人分368kcal】

- 1 ねぎとにんにくはみじん切りにし、**A**を合わせる。肉にもみこみ、約10分おく。
- 2 きゅうりは皮むき器で縦に薄くリボン状に切る。水にさらして水気をきる。ミニトマトは縦4つ割りにする（おしりから包丁を入れ、へたの部分を切り離さないようにして指で広げると、花のようになる）。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、強めの中火で、肉の両面を焼き色がつくまで焼く。
- 4 皿に**3**を盛りつけ、**2**を添える。ごまをふる。