



豚しゃぶとわかめの中華あえ

肉は熱いうちにたれにつけるとパサつかず、味もしみこみやすい。

調理時間15分 1人分168kcal、塩分2.2g

材料 (4人分)

- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…300g
- わかめ(塩蔵)…50g
- ① 湯…800ml
- ② 酒…大さじ1
- ③ にんにく(みじん切り)…1片(10g)
- ④ ねぎ(みじん切り)…10cm
- ⑤ 砂糖…大さじ1
- しょうゆ・酢…各大さじ3
- ごま油…大さじ1

作り方

- 1 わかめは洗い、水に5分ほどつけてもどす。豚肉は長さを半分に切る。ボールに①を合わせる。
- 2 鍋に分量の湯を沸かし、わかめをさっとゆでる。水にとって水気をきり、3cm長さに切る。
- 3 同じ湯に酒を加えて弱火にし、肉を広げて入れる。肉の色が変わったらざるにとり、熱いうちに②につける。肉のあら熱がとれたら、わかめを加えて混ぜる。

食べるときは

そのまま食べる。器に葉野菜を敷いて盛りつけるとよい。

冷蔵4日
COOL OK!

ポイント

もも肉なら脂が出にくい

ばらやロースは脂身が多め。冷やすと白く固まりやすいので、脂肪の少ないもも肉を使うのがおすすめです。



揚げ豚のエスニックソース

カリッと揚がったできたても、ソースでしっとりしたのもおいしい。

調理時間15分 1人分332kcal、塩分1.6g

材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉(薄切り)…300g
- ① 砂糖…小さじ1
- ② 酒…大さじ2
- ③ しょうゆ…大さじ1
- かたくり粉…大さじ5
- 揚げ油…適量
- たまねぎ…1個(200g)
- ④ スイートチリソース・トマトケチャップ…各大さじ3
- ⑤ レモン汁…大さじ2

作り方

- 1 たまねぎは薄切りにする。豚肉は長さを半分に切り、①で下味をつけて約5分おく。
- 2 ボールに②を合わせる。
- 3 肉にかたくすり粉をまぶす。揚げ油を180℃に熱し、肉がカリッとするまで揚げる。
- 4 ②に③とたまねぎを加えて混ぜる。

食べるときは

そのままでも温めても、温めるなら電子レンジで加熱。

冷蔵4日
COOL OK!

肉だんごの黒酢あん

肉だんごは時間をかけて中までしっかり揚げます。

調理時間30分 1人分328kcal、塩分1.8g

材料（4人分）

豚ひき肉…300g

- ① 酒…大さじ1
- 塩…小さじ½
- ② ごま油…小さじ2
- 卵…1個
- ③ たまねぎ…½個(100g)
- しょうが…1かけ(10g)
- ④ かつくり粉…大さじ2
- かつくり粉…大さじ2

揚げ油…適量

- ⑤ 砂糖・酒・しょうゆ・水…各大さじ2
- 黒酢…大さじ4
- ⑥ かつくり粉…小さじ1
- 水…小さじ2

冷蔵5日
COOL OK!

作り方

- 1 たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。ボールにひき肉を入れ、①を加えてねばりが出るまで混ぜる。②を加えてさらに混ぜ、20等分し、だんご状に丸める。
- 2 1にかたくり粉大さじ2をまぶす。揚げ油を170℃に熱する。肉だんごを2回に分けて揚げる。ころがしながら4～5分かけて揚げ、油をきる。
- 3 フライパンに⑤を合わせて中火にかける。煮立ったら⑥の水溶きかつくり粉を加え、とろみがついたら火を止める。肉だんごを入れてからめる。

食べるときは

そのままでも温めても。温めるなら電子レンジで加熱。白髪ねぎをのせてもよい。

ポイント

あんをからめてしっとり

あんをからめているのでパリッかず、冷たくてもおいしく食べられます。黒酢のきいたあんで、保存性もアップ。





ソースそぼろ

ソースのスパイシーな風味が食欲をそそります。

調理時間15分 1人分148kcal、塩分1.2g

材料 (4人分)

合いびき肉…200g
たまねぎ…½個(100g)
サラダ油…小さじ2
塩…小さじ½
こしょう…少々
ウスターソース…大さじ2

作り方

- 1 たまねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を温めてたまねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。ひき肉を加え、バラバラになるまでしっかり炒める。弱めの中火にし、塩、こしょう、ウスターソースを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

食べるときは

そのままでも温めても。温めるなら電子レンジで加熱。ごはんのにせたりパンにはさんだりして食べる。

冷蔵4日
COOL OK!

Arrange

そぼろとにんじんのショートパスタ

調理時間15分 1人分413kcal、塩分1.6g

材料 (2人分)

ソースそぼろ…100g
コンキリエ*…120g
[湯…1.5ℓ 塩…小さじ2]
にんじん…小1本(150g)
にんにく(みじん切り)…1片(10g)
オリーブ油…大さじ1
粉チーズ・粗びき黒こしょう…適量

*貝の形をしたパスタ。ペンネで代用可。

作り方

- 1 にんじんは5〜6mm角に切る。
- 2 鍋に分量の湯を沸かし、塩を加える。コンキリエを入れ、表示の時間の2分前ににんじんを加える。ざるにとって水気をきる。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒める。香りが出たらそぼろと2を入れてさっと炒める。皿に盛り、粉チーズと黒こしょうをふる。

Arrange

そぼろの温玉サラダ

調理時間5分 1人分201kcal、塩分1.1g

材料 (2人分)

ソースそぼろ…100g
レタス…150g
① 酢・サラダ油…各大さじ½
② 塩・こしょう…各少々
温泉卵(市販)…2個

作り方

- 1 レタスは5〜6cm長さ、1cm幅に切る。ボールに①を合わせ、レタスをあえる。
- 2 皿に1を広げ、そぼろ、温泉卵をのせる。卵をくずし、混ぜながら食べる。

