

肉たっぷりレシピ

元気のみなもとと言えばやっぱり肉料理。今回は、肉と野菜をたっぷり使った栄養満点の料理です。ぜひ作ってみてください！

豚しゃぶイタリアンサラダ

材料(3~4人分)

豚ロース薄切り…150g

トマト…2個

玉ねぎ…1/2個

バジルの葉…6枚

[ドレッシング]

カプレオ…大さじ2

アップルサイダー…大さじ1

醤油…小さじ1

塩…小さじ1/4

胡椒…少々

天然だし…大さじ1

酒…大さじ1

作り方

1 トマトは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、バジルは食べやすい大きさにちぎる。

2 豚ロースは酒を振り、5分蒸す。

3 **1**と**2**を皿に盛り付け、バジルを散らし、混ぜ合わせたドレッシングをかける。



蒸し豚のねぎソースがけ

材料(2~3人分)

豚肩ロース肉(塊)…300g

塩…小さじ1/3

胡椒…少々

長ネギ(青い部分)…5cm

しょうが…1片

酒…大さじ1

熱湯…1カップ

作り方

1 豚肉全体に塩をふり、10分程度置き、ペーパーで水気を拭き取り、胡椒をふる。

2 耐熱皿に豚肉とAを入れ、40~60分蒸す。

3 豚肉を切りわけて、合わせたネギソースをかける。

[ドレッシング]

醤油…大さじ4

酢…大さじ2

ゆで豚スープ…大さじ2

ナチュレハニー…大さじ1

ごま油…大さじ1

長ネギ(みじん切り)…1/2本

赤唐辛子(小口切り)…1~2本



ズッキーニとひき肉のグラタン

材料(3~4人分)

合い挽き肉…200g

かぼちゃ…1/6個(380g)

ズッキーニ…2本(400g)

ナチュレオ…大さじ1

A 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
ニンニク(みじん切り)…1個

塩胡椒…適量

天然だし…大さじ1

ピザ用チーズ…一つかみ

作り方

1 ズッキーニは1cmの輪切りにし、かぼちゃは1cmの厚さに切り10分蒸す。

2 フライパンにナチュレオを入れてAをしんなりするまで炒め、挽き肉、塩胡椒、天然だしを加えさらに炒める。

3 グラタン皿にかぼちゃとズッキーニを交互に重ね、上に**2**とチーズを散らして200度のオーブンで10分焼く。



鶏ひき肉と豆腐の唐揚げ

材料(3~4人分)

鶏ひき肉…350g

木綿豆腐…1丁

卵…1個

ニンニク(みじん切り)…1片

A しょうが(みじん切り)…1片

醤油…大さじ1

天然だし…大さじ1

ナチュレオ…適量

作り方

1 重しをかけてしっかり水気をきった豆腐とひき肉をボウルに入れて混ぜる。

2 **1**にAを加えて混ぜる。

3 適量のナチュレオを熱し、スプーンですくった**2**を落とすように揚げる。