

セミナーで人気の料理メニュー

# 「旬」を食べよう!



ポタラポでは毎月、様々なテーマで栄養バランスを考えた料理をご試食いただける講座や料理教室を開催しています。今回は旬の食材を使った料理レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください!



## 鮭のみそ蒸し

材料(2人分)

生鮭…2切れ  
キャベツ…1/2個

A  
しょうが(擦りおろし)…1かけ  
味噌…大さじ2  
酒…大さじ1  
ナチュレハニー…大さじ1  
天然だし…大さじ1  
ごま油…大さじ1  
粉山椒…少々

作り方

- 1 生鮭に混ぜ合わせたAを絡めておく。
- 2 キャベツは1口大にきる。
- 3 天板にオープンシートを敷いて、**1**を汁ごと乗せ、まわりにキャベツも乗せる。
- 4 **3**を10~20分蒸し、さらに盛り付け、粉山椒をかける。



## アボカドオーブン焼き



材料(2人分)

アボカド…1個  
合い挽き肉…200g  
玉ねぎ(みじん切り)…1/2個

A  
天然だし…大さじ1  
トマト缶…200cc  
塩…小さじ1  
胡椒…少々  
ナツメグ…少々

ナチュレオ…大さじ1  
生クリーム…50cc  
ピザ用チーズ…50g

作り方

- 1 アボカドは1cmの厚さにスライスする。
- 2 フライパンにナチュレオを入れ、玉ねぎを炒め、合い挽き肉を入れさらに炒める。
- 3 **2**にAを加えて中火で15分ほど煮込む。
- 4 耐熱容器に**3**を流し入れ、アボカド→生クリーム→チーズの順に乗せ、200度のオーブンで15~20分焼く。

## レンコンと豚肉のマリネ

材料(4人分)

レンコン…3~4本  
豚肩ロース(薄切り)…150g  
片栗粉…適量

A  
黒酢…大さじ3  
八角…1~2個  
醤油…大さじ1  
紹興酒…大さじ1  
ナチュレハニー…大さじ1  
天然だし…大さじ1  
八角…1~2個  
ナチュレオ…適量

作り方

- 1 レンコンを1cm幅の輪切りにし、ナチュレオで素揚げして、混ぜ合わせたAに漬けておく。
- 2 豚肉に片栗粉を軽くまぶし、ナチュレオで揚げる。
- 3 **1**に**2**を加えて味を染み込ませる。

