

# 日食ふれあいクッキング



## 管理栄養士おすすめ かんたん夏レシピ

- 開催日 2021年7月29日(木)
- 講師 管理栄養士 二本木ゆうこ 先生
- 主催 (株)日本食糧新聞社

### アメリカンポークソテー ~ガーリックマスタードソース~

協賛 米国食肉輸出連合会

#### 〈材料〉4人分

アメリカンポーク とんかつ用	4枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適量
サラダ油	適量

ガーリックマスタードソース* Aは合わせておく	
にんにく(みじん切り)	2片
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
粒マスタード	大さじ2

付け合わせ	
レタス	300g
ミニトマト	8個
ごま油	適量
塩	少々



#### 〈作り方〉

- ① アメリカンポークは筋切りをし、軽く塩、こしょう、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を焼く。焼き色がついたらひっくり返し中火で約2分ほど焼いて火を通し皿に盛る。
- ③ ②のフライパンににんにくを入れ弱火にかける(油が足りなければ足す)。香りが立ったらAを加える。煮立ったら火を止め②にかける。
- ④ 付け合わせを作る。フライパンにちぎったレタス、へたを取ったミニトマトを入れ、ごま油を回しかける。強火で全体を混ぜ油が絡んだら蓋をして1~2分蒸し焼きにし塩をふる。

### 豆腐干の彩り炒め

協賛 株式会社優食



#### 〈材料〉2人分

##### 豆腐干(とうふかん)

(細切り/短タイプ・自然解凍したもの)	100g	キャベツ(1cm角ざく切り)	大きめの葉1枚
豚バラ薄切り(4cm幅に切る)	50g	にら(4cm長さに切る)	1/4束
生姜(千切り)	1片	塩	適量
玉ねぎ(薄切り)	1/8個	こしょう	少々
干し椎茸(戻したものと薄切り)	1個	サラダ油	適量
素干しえび(桜えびなど)	大さじ1/2	ごま油	小さじ1
赤パプリカ(薄切り)	1/8個	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に湯をたっぷり沸かして豆腐干を入れ、5分ほどゆでて水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ薄切りを広げて炒める。色が変わり始めたら生姜、玉ねぎ、干し椎茸、素干しえびを加えて炒める。パプリカ、キャベツを加えて油がなじんだら塩、こしょうを加える。
- ③ ①を加えて火を止め、めんつゆ、にらを加えて全体を混ぜ強火で炒める。こしょうと香りづけにごま油を加えて火を止め盛り付ける。