

管理栄養士おすすめ 『腸活＆美容に！冬を乗り切る健康レシピ』

○開催日 2021年11月25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

◆アメリカンポークでポッサム風ゆで豚のレタス巻き

協 賛：米国食肉輸出連合会

〈材料〉2～3人分

アメリカンポーク かたまり (肩ロースなど)	300g
にんにく	1粒
生姜(スライス)	2枚
セロリ(葉)	適量
ねぎ(葉)	適量
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1／2

添え野菜・葱サラダ	
セロリ	1／3本
にんじん	1／3本
ねぎ	1本
カイワレ	1把
サニーレタス	適量
塩	適量
ごま油	適量
酢	少々
キムチ	適量

味噌だれ

味噌	大さじ1	1／2
砂糖	大さじ1	
おろしにんにく	少々	
一味唐辛子	少々	
肉のゆで汁	大さじ1～	



〈作り方〉

- ①アメリカンポークに分量の砂糖と塩をすりこみ30分以上おく。(1晩冷蔵庫に置いても良い。茹でる前に常温にしばらく出しておく)
- ②小鍋に肉の高さくらいの水、つぶしたにんにく、生姜、セロリの葉、葱の葉、酒を入れて火にかける。沸騰したら①を入れ
アクが出たらすぐく。弱火で肉に火を通す(目安20分～)。ゆで汁につけたまま冷ます。
- ③セロリ、にんじんは千切りにする。長ねぎは白髪ねぎにし水に晒してから切ったカイワレと合わせ適量のごま油、塩、酢で和える。
- ④②を1cmほどにスライスし、③とキムチを盛り付ける。
- ⑤水に晒したサニーレタスに④と味噌だれをのせて包んでいただく。
※味噌の味や好みで砂糖は加減可 ※レタスはグリーンカールやレタスでも可

◆きゅうり、わかめ、かにかまのお手軽酢の物

協 賛：(公財)塩事業センター

〈材料〉2人分

きゅうり	1本
わかめ (乾燥)	大さじ1 (3g)
カニかまぼこ	4本
塩ひとつり	3ふり
甘酢	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	1ふり
塩ひとつり	小さじ1
水	

〈作り方〉

- ①わかめは水で戻し絞る。カニかまぼこはほぐす。
- ②きゅうりは薄い小口に切りポリ袋に入れ塩ひとつりを加えて
よくふってなじませ10分ほど置き、水気を絞る。
- ③①②を合わせ、よく混ぜた甘酢を加え混ぜる。



◆りんごのオリゴ煮を作るロールパンホットサンド

協 賛：塩水港精糖(株)

〈材料〉6個分

りんご	やや小さめ2個
油 (またはバター)	小さじ2
オリゴのおかけ	大さじ3
シナモン (好み)	
バニラエッセンス (好み)	
ロールパン	6個
粉糖 (好みで)	

〈作り方〉

- ①りんごは皮、芯を除き1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し①を加えて炒める。油が全体になじんだら
オリゴのおかけを加えて混ぜ蓋をして弱火で5分～蒸し煮にする
- ③シナモン、バニラエッセンスをふり強火にして水分を飛ばす。
- ④ロールパンの上面に長く切り目を入れ③をたっぷり挟む。
- ⑤フライパンに④を置き蓋をして強火にかける。フライパンが熱くなったらごく弱火にして5分～温める。粉糖をふりかける。

