

日食ふれあいクッキング



～おうちで楽しむ♥バレンタイン～

○開催日 2022年1月31日（月）

○講 師 管理栄養士 六角初美 先生

○主 催 (株)日本食糧新聞社

～アメリカンポークで ♥ バレンタインプレート～

ハートいっぱい 塩豚の蒸し焼き

協 賛：米国食肉輸出連合会



〈材料〉4人分

アメリカンポーク かたまり
(ロース／肩ロースなど)

400g程度
塩 小さじ1/2

さつまいも 1本
人参 1本

すりおろしにんにく 小さじ1
水 50cc
お好みのハーブ 適量
(ローズマリー・バジルなど)
ブラックペッパー お好み



アメリカン・ポーク

注)「塩ひとつり」を使用の場合は、10ぶり

〈作り方〉

①水気を拭いた**アメリカンポーク**に塩を揉み込みラップに包む。冷蔵庫に入れ1日置き塩豚をつくる。
塩豚の水気をペーパーで拭き取り、1cmの厚さに切る。

②さつまいもと人参は皮をむきハートに型抜きし、さつまいもは水にさらし、ペーパーで水気を拭き取り、
人参と一緒に電子レンジ600wで3~4分加熱する。

③フライパンに油をひかずに①の**アメリカンポーク**を入れ、強めの中火で焼き色をつけ、②の根菜を
加えざっと炒める。肉の脂が回ったら水を入れ、にんにくとハーブを加え、フタをして中火で5分蒸し
焼きにする。お好みでブラックペッパーをふる。

④ボリューミーな**アメリカンポーク**が目立つように、ハートを添えてかわいく盛り付けたら出来上がり！！

♡塩豚を2~3時間で仕上げたい場合、塩は倍量の小さじ1にする。

♡2~3日以上置く場合、塩は半量の小さじ1/4にする。

♡電子レンジ500w使用の場合は、レシピ加熱時間プラス10秒で調節する。

～アメリカンポークと ♥ 一緒にいただく～ 甘い香りのポタージュ



〈材料〉

さつまいも・人参 (型抜きの残り)

塩ひとつり 1ぶり

コンソメ 1個

ピンクペッパー お好み

水 野菜がかぶるくらい

牛乳 100cc～

〈作り方〉

①型抜きで残った根菜をかぶるくらいの水で煮る。

②柔らかくなったら、コンソメと塩を入れ、ミキサーにかけなめらかにする。

③②に牛乳を入れ伸ばし、仕上げにピンクペッパーを飾ったら出来上がり！！

～塩ひとぶりで ♥ プレゼントにもおすすめ～ レンジでかんたん！ 塩チョコサラミ

協 賛：(公財)塩事業センター



〈材料〉

板チョコ	100g
塩ひとぶり	2 ふり
生クリーム	50g

ドライフルーツ	30g
ナツツ	30g
ココアパウダー	適量



〈下準備〉

- ①ナツツをフライパンでから煎りし、好みの大きさに碎いておく。
- ②ドライフルーツを湯で戻し、ペーパーで水気を取り好みの大きさにカットしておく。
- ③ココアパウダーをバットに広げておく。

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに板チョコを割り入れ、生クリーム、**塩ひとぶり**と合わせ、ラップをせずに電子レンジ600Wに1分かけ、ゴムべらでつやが出るまでよく混ぜる。（チョコが溶けていなから10秒ずつ加熱して様子を見る）
下準備したフルーツとナツツを加えて混ぜ合わせる。
- ②①が温かいうちにラップの上に出し、キャンディの様にクルクル巻き、冷蔵庫で冷やし固める。
(固める時間は、冷蔵庫で約4時間、冷凍庫で約1時間を目安にする)
- ③②をラップから出し、ココアパウダーの上でコロコロ転がし周りにまぶす。余計なパウダーを手や刷毛で落としたら出来上がり！！

♡1切れずつカットしてお召し上がりください。

♡ワックスペーパーなどでラッピングするとかわいい♪

※電子レンジ500W使用の場合は、レシピ加熱時間プラス10秒で調節する。

※ホワイトチョコやピンク色のチョコでつくってもかわいいです。

※抹茶パウダー等で色づけしたい場合は、ホワイトチョコを使用し、レンジで溶かしたあとに抹茶パウダー（大さじ1）を加え、一緒に混ぜる。外側にまぶすパウダーも抹茶パウダーにするのがおすすめ。

※中の具材には、マシュマロ、クッキー、クコの実、甘栗、柿ピーなどお好みで楽しめる♪

※ラム酒などアルコールを加える場合は、チョコをレンジで溶かしたあと、小さじ1を加え混ぜる。

