

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

すりおろしにんにく 小さじ1
水 50cc
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

さつまいも 1本
人参 1本



注)「塩ひとふり」を使用の場合は、10ふり

〈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ボリューム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)
塩ひとふり 1ふり
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！！

～塩ひとふりで ♥ 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
塩ひとふり 2ふり
生クリーム 50g

ドライフルーツ 30g
ナッツ 30g
ココアパウダー 適量



〈下準備〉

- ①ナッツをフライパンでから煎りし、好みの大きさに砕いておく。
- 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、**塩ひとふり**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ったら10秒ずつ加熱して様子を見る)
下準備したフルーツとナッ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。

