

## 夕食にも！お弁当にも！ 『春に役立つ！アレンジメニュー』

○開催日 2022年3月29日（火）  
○講師 料理家・栄養士 小池桂子 先生  
○主催 (株)日本食糧新聞社

### パンにも・ごはんにもよく合う♪ てりやきアメリカンポーク&アレンジサンド2種



協賛：米国食肉輸出連合会



#### 〈材料〉2人分

##### アメリカンポーク

生姜焼き用 200g (50g×4枚)  
塩・こしょう (各)少々  
さつま芋(150g前後) 小1本  
サラダ油 小さじ2  
(A)…醤油・砂糖・酒各 (各)大さじ1  
水 1/2カップ  
青菜 適量  
※サラダほうれん草、春菊、サニーレタス等  
ミックスナッツ 20g

#### 〈作り方〉

- ①アメリカンポークは繊維を切る様に包丁で切り込みを入れ、塩、こしょうをしておく。  
さつま芋は皮付きのまま、1cm弱の厚さに切る。Aの調味料は合わせてよく混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱し、アメリカンポークを中火で片面1分、返して30秒ほど焼き取り出す。
- ③②のフライパンにさつま芋、水を入れて強火にかける。沸騰したら、ふたをして中火で4分蒸し焼きにし、(A)を加え全体を混ぜてさっと絡めたら火を止め、さつま芋を取り出す。
- ④③のフライパンにアメリカンポークを汁ごと戻し、ミックスナッツを加え全体に煮汁を絡ませる。
- ⑤アメリカンポークを食べやすい大きさに切り、お皿にのせ、さつま芋、青菜を添え、ミックスナッツが絡まった煮汁をかける。

#### ～アレンジ・サンド編～

〈材料〉各2個分 ※てりやきアメリカンポークは分量通り

##### ●パンサンド用⇒

イングリッシュマフィン2個、ハニーマスタード少々

##### ●ごはんサンド用⇒

のり2枚、ごはん茶碗2杯分、ごま油小さじ2、塩少々、  
コチュジャンマヨ(コチュジャン小1+マヨ大1) 少々

#### 〈作り方〉

##### ●パンサンド⇒

パンは軽く焼き、ハニーマスタードを塗って、アメリカンポーク、さつま芋、青菜を挟む。

##### ごはんサンド⇒

のり1枚にごま油小さじ1を薄く塗り、塩を軽くふる。  
ごはんを薄く広げ、アメリカンポーク、さつま芋、青菜をはさみ、  
半分に折りたたむ。しばらくなじませてから半分に切る。



## 食べる粒マスタードで！作り置き♪ 豚肉と人参のハニーマスタードサラダ

協 賛：(株)ナイキフーズ



写真はイメージ

### 〈材料〉作りやすい分量

豚肉しゃぶしゃぶ用	約300g
(A)…塩 小さじ1/2、砂糖 小さじ1/4	
人参 中1本（150g前後）	
(B)… <b>食べる粒マスタード</b>	山盛り大さじ1
マヨネーズ	山盛り大さじ1
はちみつ	小さじ1
醤油	小さじ1
ベビーリーフ	少々
<b>食べる粒マスタード</b>	少々

### 〈作り方〉

- ①豚肉は、混ぜておいた(A)をもみこみ、しばらく置く。
- ②人参はスライサーで細切りにする。
- ③鍋に湯500ccを沸騰させ、塩(小さじ1/2分量外)を加え、人参を30秒ゆでる。  
ボウルの上にザルを置き、人参を入れてお湯を切り、そのまま冷まして水気を切る。
- ④ボウルのお湯を鍋に戻し、再沸騰させたら、①の豚肉を加え、菜箸で広げて、お肉全体がお湯に浸かるようにする。再沸騰したら火を止め、ふたをしてそのまま1～2分おく。  
ザルにあけて水気を切り、クッキングペーパーで水気をよくふき取る。
- ⑤ボウルに(B)を混ぜ、人参、豚肉を温かいうちに入れてよく混ぜる。
- ⑥お皿に盛り、ベビーリーフを飾り、**食べる粒マスタード**を少々をせる。

## 食べる粒マスタードで！お弁当やおつまみ♪ 焼きはんぺんの和風マスタードソース

### 〈材料〉4個分

はんぺん	1枚
バター	5g
スライスチーズ	1枚
大葉	2枚
(A)	
〔 <b>食べる粒マスタード</b> 大さじ1	
〔めんつゆ（3倍希釈） 大さじ1	



### 〈作り方〉

- ①はんぺんは4等分に切り、更に三角に切って8等分にする。大葉は縦半分に切る。
- ②フライパンにバターを入れ溶かし、はんぺんを中火で両面きつね色に焼く。  
手でちぎったスライスチーズをのせ火を止め、ふたをしチーズを溶かす。
- ③皿にはんぺん4片、大葉、残りのはんぺんの順のせて、楊枝で止める。(A)を合わせかける。