

お手軽パーティーメニュー



○開催日 2022年11月29日 (火)
○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

○協賛

・公益財団法人 塩事業センター
・米国食肉輸出連合会

塩ひとぶりで♪

◆パーティー手まり寿司◆



〈作り方〉

- ① <すし飯> 大きめのボウルに熱いご飯、よく混ぜたすし酢を合わせ、しゃもじで切るように混ぜる。
うちわであおいでごまを振る。12等分にし、ラップを使って丸める。
- ② <梅きゅう> きゅうりは薄い小口に切りにし、塩ひとぶりを2ふりをしてなじませ10分置いたらしっかり絞る。
ラップにきゅうり数枚を敷き①を乗せ、しばって丸く整える。ラップを外し、梅干し、ごま、かつおぶしを添える。
- ③ <生ハムチーズ> 室温で柔らかくしたクリームチーズに塩ひとぶりを1ふり、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。ラップに生ハム、①を乗せしばって丸く整える。ラップを外し、チーズクリーム、ミニトマト、パセリを添えこしょうを振り、器に彩りよく盛り付ける。

アメリカンポークで♪ ◆フライパンローストポーク りんごソース添え◆



〈材料〉2人～3人分

アメリカンポーク
ロースとんかつ用 2枚(300g)
砂糖 小さじ2/3
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
サラダ油 小さじ1

添え野菜
ベビーリーフ 適量
ミニトマト(半分に切る) 4個

◎りんごソース

りんご	1/ 2個
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
白ワイン	大さじ2
水	60ml
酢	小さじ1/2(あれば)
塩	2つまみ
こしょう	少々



〈作り方〉

- ① アメリカンポークはフォークで裏表数か所を刺す。砂糖をまんべんなく振りはたきこむ。塩、こしょうを振りラップをして、冷蔵庫で30分以上寝かせておく。
- ② ①のアメリカンポークは焼く20分位前に冷蔵庫から出しておく。フライパンにサラダ油を中火で熱し、アメリカンポークを入れ焼き色がつくまで1分ほど焼き、上下を返し蓋をして火を弱め2～3分焼く。串を刺して透き通った肉汁が出てきたら焼き上がり。取り出していく。
- ③ りんごは皮をむき5mm角に切る(皮つきでもOK)。②のフライパンに入れて中火にかけ、砂糖を振り全体を混ぜながら熱を加える。白ワイン、水、おろしにんにくを加え、煮立ったら蓋をし火を弱めてりんごが柔らかくなるまで煮る。酢と塩、こしょうで味を調える。
- ④ 盤に添え野菜、斜めにスライスしたアメリカンポークを盛り、③のソースを添える。

※アメリカンポークは厚みがあるカットがより望ましい。※砂糖の働きでお肉がしっとり焼ける。

※りんごの種類はなんでも可。紅玉など酸味が強い場合は砂糖を少し増やすとよい。

