

作っておくと便利

## 豚肉の紅茶煮

●つけだれの分は除く

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	933kcal
たんぱく質	100.4g
食塩相当量	4.3g



## 〈作り方〉

- 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めてティーバッグを入れ蓋をして2～3分蒸らす。煮汁用に1/2カップ\*取りおく。
- 豚肉…タコ糸で巻いておく。
- ①に②を入れ弱火で40～50分、あくを取りながら茹でる。  
(竹串を刺して出てきた汁が澄んでいればよい) そのまま冷ます。  
④煮汁を温め、③を5～10分汁をかけながら煮る。そのまま冷ます。
- ⑤を合わせ、一煮立ちさせてたれを作る。

出来上がった紅茶煮は、たれをつけていただくほか、チャーハンや野菜炒め、中華サラダなどにも利用できます！

中華サラダ



## 材 料

(8～10人分の分量)

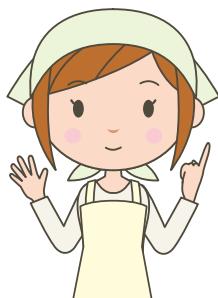
豚肩ロース(かたまり)	500g
セロリ	適宜
ローリエ	1～2枚
紅茶(ティーバッグ)	5～6個
水	7～8カップ

## ④煮汁

紅茶液*	1/2カップ
みりん・	} 各さじ
しょうゆ・	
酢	
はちみつ	大さじ2～3

## ⑤たれ

みりん	大さじ1
酒	大さじ2
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ4



# もやし入り ハンバーグ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	258kcal
たんぱく質	16.0g
食塩相当量	1.7g



## 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・もやし…根を取る。
  - ・⑧…合わせておく。
- ② ボウルにひき肉を入れてよく練り、溶き卵、⑨を加えてさらに練り、根を取ったもやしを加えて混ぜる。
- ③ 4等分にして楕円形にまとめ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて両面にこんがりと焼き色をつけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に⑦の調味料を加えて煮詰めながらハンバーグにからめる。

## 材 料

(2人分)

豚ひき肉	120g
卵	1/2個
⑨	酒・しょうゆ 各大さじ1/2 おろし生姜 小さじ2
もやし	100g
片栗粉・サラダ油	適宜
⑦	しょうゆ 大さじ2/3 みりん・酒 各大さじ1



# 鮭の南蛮



## 1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

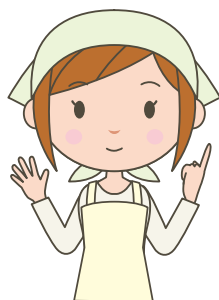
エネルギー	267kcal
たんぱく質	18.1g
食塩相当量	3.0g



## 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・ 鮭…一口大に切りうす塩を振っておく。
  - ・ 長ねぎ…1.5cm長さに切ってグリルで焼く。
  - ・ 赤唐辛子…戻して輪切りにする。
- ② なべに①を合わせ一煮立ちさせ追いかつおをして漉し、長ねぎと赤唐辛子を加える。
- ③ 鮭の表面をペーパーでふき、片栗粉をまぶして170℃の油でからりと揚げ②に漬ける。

追いかつお…煮汁を温め、かつお節を一つまみ入れ一煮立ちさせて漉します。料理に香りとうま味を加えることで、味がぐっと深まりますよ。



## 材 料

(2人分)

生鮭(2切)	140g
片栗粉	大さじ2
塩	少々
長ねぎ	10cm
赤唐辛子(乾燥)	1本

〈南蛮酢〉

①	だし汁・酢	各150ml
	酒・砂糖	各大さじ1
	みりん	大さじ1・1/2
	しょうゆ	大さじ2

追いかつお	一つまみ
揚げ油	適量





## レシピ No.09

たっぷり野菜の甘みが味の決め手

# いわしの 黒酢あん

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	377kcal
たんぱく質	16.1g
食塩相当量	1.2g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - なす…一口大の乱切りにする。
  - パプリカ・ピーマン…一口大の乱切りにする。
  - 玉ねぎ…大きさをそろえて楕円に切る。
  - 生姜・にんにく…みじん切りにする。
  - いわし…頭を落とし三枚におろして中骨と小骨を取る。  
一口大のそぎ切りにし①を振って5～6分おき、水気をふいて片栗粉をまぶす。
- ② 揚げ油を中温（170℃）に熱し、なすから野菜を順に揚げる。（なすは皮目を下にして色よく揚げる。油の温度を下げないように少しずつ入れるときれいな仕上がりになる）
- ③ いわしをこんがり揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1（材料外）を熱し⑧を入れ弱火で炒め⑨を加え煮立ったら②・③を入れ混ぜ合わせながら煮詰める。

### 材 料

（2人分）

いわし(大)1尾	150g
①	
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1
なす	35g(1/2個)
パプリカ(赤)	35g(1/3個)
ピーマン	30g(1個)
玉ねぎ	70g(1/3個)
②	
にんにく(小)	5g
生姜	少々
③	
砂糖・酒	各大さじ2
黒酢	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
揚げ油	適量





## レシピ No.10

梅干しと長ねぎであっさりとしたいただける

# 豚肉とわかめの梅肉煮

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	209kcal
たんぱく質	16.0g
食塩相当量	5.1g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - 豚肉…一口大に切り、塩・こしょう少々（分量外）で下味をつけておく。
  - わかめ…水でもどし3~4cmに切る。
  - ピーマン…縦半分に切り、種を取り除いて縦のせん切りにする。
  - 長ねぎ…5cm長さに切り縦半分にしせん切りにする。（白髪ねぎ）
  - 梅干し…種を除き細かくちぎっておく。
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉と梅干しを加える。
- ③ 再び煮立ってきたらピーマンも加え5~6分煮る。
- ④ わかめも加えてさっと煮る。器に盛り、ねぎをのせる。

### 材 料

(4人分)

豚もこま切れ	150g
塩蔵わかめ	20g (戻すと30g)
ピーマン	30g(1個)
梅干し	1個
長ねぎ	50g(1/3本)
④	だし汁 1カップ
	砂糖・しょうゆ 各大さじ1/2
	酒 大さじ1

