

5月16日(木)のレシピ

豚肉と野菜のみそ煮

材料 4人分	
じゃがいも	160g
油	適量
豚肉	120g
しょうが	4g
しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
たまねぎ	120g(大1/2個)
油	適量
A	赤みそ 大さじ1
	ケチャップ 大さじ2
	さとう 大さじ1・小さじ1



【作り方】

- ① 豚肉はしょうがとしょうゆで下味をつけておく。
- ② ピーマンは細切り、たまねぎはくし型、にんじん・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
にんじんはゆでておく。じゃがいもは素揚げにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎ・ピーマンも炒める。
- ④ 合わせ調味料Aを加え、にんじん・じゃがいもを混ぜ合わせる。

きゅうりとじゃこの酢の物

材料 4人分	
きゅうり	2本
しらす干し	20g
みかん缶	60g
乾燥わかめ	2g
酢	小さじ2
	さとう 大さじ2
	しょうゆ 小さじ2



【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし塩をしておく。
- ② しらす干しはさっと湯通ししておく。
- ③ わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切り熱湯でさっとゆで、水にとる。
- ④ 調味料を合わせ、①②③とみかん缶を和える。

