



平成26年6月8日(日)

🍀 豚バラ肉で作るBBQスペアリフ風

■材料（4～6人分）

豚バラブロック肉・・・400g（2cm幅に切る）
ピーマン・・・3個（半分に切り、種をのぞく）

A { オイスターソース・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・小さじ2
はちみつ・・・小さじ2
酒・・・大さじ2
たまねぎすりおろし・・・大さじ1と1/2（できれば、新たまねぎ）
にんにくすりおろし・・・小さじ1
しょうがすりおろし・・・小さじ1

⇒Aは事前にあわせておく

■作り方

- ① 鍋に水をたっぷりと沸かし、豚肉を加えたら一度沸騰させ、弱火にし、常にふつふつとした状態で30分ほど煮たら、水気をきる。
- ② フライパンを弱めの中火で熱し、①の豚肉とピーマンは、こんがり焼く。出てきた脂は、ペーパーでふきとる。
- ③ あわせたAを加えよく絡める。

エネルギー：280kcal 脂質：23.1g 塩分：0.8g



ホタテとほうれん草の海苔ナムル



■材料(4~6人分)

- ホタテ貝柱（刺身用） 4個
- ほうれん草 100g（さっと茹で水気をしっかりと切る）
- ミニトマト 4個（縦に4等分）
- 粗挽き黒こしょう 適量

- B {
 - 海苔の佃煮 大さじ1
 - ごま油 小さじ2
 - 酢 小さじ2
 - 白ごま 大さじ1

■作り方

- ① ホタテを横に3等分にスライスする。熱湯でさっと茹で、氷水でしめたら、水気をしっかりときる。（キッチンペーパーをつかう）
- ② ほうれん草を3cm幅に切り水気をしっかりときる。（キッチンペーパー使用）
- ③ ボウルにBをあわせ、ホタテとほうれん草を和えたら、ミニトマトを加えさっと混ぜ、黒こしょうで味をととのえる。

エネルギー：49kcal 脂質：2.3g 塩分：0.3g



かぶとわかめのすいながしスープ

■材料(4~6人分)

- かぶ（中） 2個（2個で200g）
- かぶの茎 1束分（3mm幅）
- 水 650ml
- 顆粒かつおだしの素 小さじ4
- しょうゆ 大さじ1弱
- カットわかめ（乾燥） 2つまみ
- 梅干し（しそ） 1~2個（大）
（種をのぞき叩く）⇒**お好みで**

■作り方

- ① かぶを皮ごとすりおろす。
- ② 鍋に水、①のかぶ、かつおだしの素を加え、中火にかけ沸騰させる。
- ③ アクをのぞき、カットわかめ、かぶの茎、しょうゆを加え、弱火にして1~2分煮る。
- ④ 器に盛り、お好みで梅干しをトッピングする。

エネルギー：16kcal 脂質：0.1g 塩分：1.2g