

男性のため  
の

# 簡単！スペシャルクッキング

～天使のレシピ～



平成26年11月16日(日)



減塩できる！青椒肉絲（チンジャオロース）

## ■材料（4人分）

豚もも薄切り肉・・・200g  
お肉の下味 { しょうゆ・・・小さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
粗挽き黒こしょう・・・少々  
片栗粉・・・小さじ1

ゆでたけのこ・・・100g  
ピーマン・・・4個  
ごま油・・・小さじ2  
粗挽き黒こしょう・・・少々

オイスターソース・・・大さじ1  
料理酒・・・大さじ1 **あらかじめ合わせておく**  
しょうがすりおろし・・・小さじ1  
にんにくすりおろし・・・小さじ1  
豆板醤・・・少々

## ■作り方

- ① 豚肉、たけのこ、ピーマンを細切りにする。
- ② 豚肉をボウルに入れ、しょうゆ・ごま油・粗挽き黒こしょう・片栗粉を混ぜる。
- ③ フライパンにごま油小さじ1を熱し、たけのこ、ピーマンをサッと炒めて皿に取り出す。
- ④ 残りのごま油をフライパンに入れ、②を炒める。  
火が通ったら火を弱め、合わせておいた調味料（オイスターソース・料理酒・しょうがすりおろし・にんにくすりおろし・豆板醤）を加えてよく絡める。
- ⑤ 野菜をフライパンに戻し、和えたら、粗挽き黒こしょうで味を調える。

エネルギー：130 kcal 脂質：5.8g 塩分：1.1g



## 鮭ときのこの味噌クリームホイル焼



### ■材料(4人分)

生鮭の切り身 . . . . . 4切れ

塩 . . . . . 適量

粗挽き黒こしょう . . . . . 適量

しめじ . . . . . 1/2袋

まいたけ . . . . . 1/2パック

薄力粉 . . . . . 大さじ2

バター . . . . . 20g

たまねぎ . . . . . 1/2個 (薄切り) ⇒事前~~に~~切っておく

牛乳 . . . . . 160ml

味噌 . . . . . 大さじ1

ピザ用チーズ . . . . . 8つまみ (120g程度)

パセリ (みじん切り) . . . . . 適量

### ■作り方

- ① 耐熱容器にバター、薄力粉を入れ、ラップをしてレンジで1分加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①にたまねぎ、牛乳を加えラップをし、さらにレンジで4分加熱し、味噌を混ぜる。
- ③ アルミホイルに鮭をのせ、塩・黒こしょう少々をし、手でほぐしたしめじ、まいたけをのせ、味噌クリームをかける。
- ④ チーズをのせてパセリをふり、アルミホイルを包む。
- ⑤ ④をフライパンにのせ、水を100ml入れて蓋をし、弱めの中火で5分、弱火で4～5分加熱する。

エネルギー：352kcal 脂質：19.4g 塩分：2.3g



## 焼きねぎと焼き海苔のお吸い物

### ■材料(4人分)

ながねぎ・・・・・・・・120g  
海苔・・・・・・・・1.5枚  
かつおだしの素・・・・小さじ1.5  
水・・・・・・・・640ml  
ぽん酢しょうゆ・・・・大さじ1.5  
塩・・・・・・・・少々  
いり白ごま・・・・・・・・小さじ1弱  
三つ葉・・・・・・・・1/3束 (1cm幅) ⇒事前に切っておく

### ■作り方

- ① ながねぎを2cm幅に切る。
- ② フライパンにクッキングシートをのせ、ねぎをこんがり焼く。
- ③ 海苔を直火にあて、サッと炙る。
- ④ 鍋に水、かつおだしの素、ポン酢しょうゆを入れ沸騰させる。
- ⑤ 手でちぎった海苔、三つ葉を加える。
- ⑥ 器に盛り、ごまをふる。

エネルギー：23kcal 脂質：0.4g 塩分：2.2

