



さっぱり&しっかりメニューで
**お米育ち豚を
おいしく食べよう!**



豚肉と野菜のスタミナ丼

調理時間
15分

材料(2人分)

産直 お米育ち豚小間切…120g
なす(ひと口大に切る) …… 1本
ズッキーニ(輪切り) …… 1/2本
パプリカ(赤・黄)(長めの乱切り)
……………各1/4個
ミニトマト(半分に切る)
……………(大きめ)2個
オクラ(斜め半分に切る) …… 2本
ご飯…………… 400g

塩、こしょう…………… 各適量
サラダ油…………… 適量
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ1
④ 砂糖…………… 小さじ1
豆板醤…………… 小さじ1
おろしにんにく …… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 605kcal *塩分: 1.9g

1. フライパンにサラダ油を1cm深さに入れて熱し、なすとズッキーニを揚げ焼きしたら、一度皿に取り出して余分な油を拭き取る。
2. 同じフライパンで豚肉を炒めて塩、こしょうを振り、色が変わってきたらパプリカ、1、ミニトマト、オクラの順に加えて炒める。
3. 2に合わせた④を絡めたら、仕上げにごま油を入れる。
4. 器にご飯を盛り、3を彩りよく盛りつける。

コツ・ポイント

なすやズッキーニは油と相性がよいので一度揚げ焼きにすることがおすすめです。

Let's Cook! 今月のレシピ
レッツクック



産直 お米育ち豚小間切

産直 お米育ち豚ロース
しゃぶしゃぶ用



表紙のレシピ

万能香味だれがやみつき 豚肉となすのレンジ蒸し

調理時間
10分

材料(2人分)

なす(厚さ1.5cmの斜め切り)
…………… 3本
産直 お米育ち豚ロース
しゃぶしゃぶ用…………… 120g
酒…………… 大さじ1
① 砂糖、塩…………… 各少々
大葉(半分に切る) …… 5~6枚

長ねぎ(みじん切り) …… 10cm分
② 白ごま…………… 大さじ1
③ ポン酢…………… 大さじ4
ごま油…………… 大さじ2
ミニトマト(半分に切る) …… 4個

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 386kcal *塩分: 2.5g

1. なすを耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。その間に②を混ぜておく。
2. 豚肉は①をふりかけ、横半分に折たたむ。
3. 耐熱皿に、なす、大葉、豚肉を順に重ね、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で2~3分加熱したら、そのまま余熱で火を通す。
4. 器に盛って③の香味だれをかけてミニトマトを添える。

コツ・ポイント

- 香味だれは、蒸し・茹で調理した肉や魚介、野菜など、なんでも使える万能だれです。
- カラフルなミニトマトで飾ると料理が華やかになります。
- 豚肉に火がきちんと通っているかを確認してください。