

☆A食堂『ヘルシーメニュー』レシピ ☆



豚肉のピネガー風味



材料（1人分）

豚ロース	...50 g × 2枚
塩	...少々
こしょう	...少々
小麦粉	...5 g
ピネガーソース	
玉ねぎ	...20 g
トマト	...15 g
みじんんにく	...0.5 g
サラダ油	...1.5 ml
ワインピネガー	...8 ml
しょうゆ	...1.5 ml
パセリ	...少々

作り方

豚ロース肉を塩こしょうで下味をつけて、両面に小麦粉をまぶす。
250度に予熱したオーブンにクッキングシートを敷いた天板に油をぬった豚肉を並べて15分焼く。

豚肉を焼いている間に、玉ねぎとトマトは1cm角に切る。

んにくはみじん切りにする。

中火のフライパンで油を熱し、んにくを炒めて香りが出てきたら、玉ねぎ、トマトを加えて炒める。

にワインピネガーを入れて軽く煮立て、醤油を加え、ピネガーソースを作る。

器に千切りキャベツを盛り、豚肉を盛り付け、ピネガーソースをかけて出来上がり。

切り干し大根と小松菜のわさび和え



材料(1人分)

切干大根	...7 g
小松菜	...20 g
なめこ	...3 g
人参	...7 g
だしの素	...少々
しょうゆ	...3ml
わさび	...少々

作り方

切干大根はたっぷりの水につけ戻す。小松菜は3cmくらいに切る。
人参は千切りにする。

切干大根と小松菜、人参、なめこをさっとゆで、水気をきっておく。

をしょうゆ・わさび・だしの素を入れ、あえる。

ぜんまいとコンニャクの炒め煮



材料(1人分)

ぜんまい水煮	...60 g
人参	...7 g
糸こんにゃく	...15 g
いんげん	...10 g
だし汁	...50ml
しょうゆ	...3 ml
みりん	...1.5ml

作り方

ぜんまい、糸こんにゃくは一度ゆでこぼす。ぜんまい、人参、糸こんにゃく、インゲンを食べやすい大きさに切る。

を、だし汁・しょうゆ・みりんで煮る。