

2月料理講座レシポ

豚肉のりんごしょうが焼き

材料(4人分)

豚ロース厚切り肉・・・4枚 A(りんご・1個 おろししょうが・2かけ分
醤油、酒・大さじ2) サラダ油・・・大さじ1 ピーマン・・・4個
しめじ・・・1パック 赤ピーマン・・・1/2個 サラダ油・・・大さじ1
塩、こしょう・・・少々

作り方

- ① りんごは芯を除いて皮ごとすりおろし、Aの他の材料を加えて混ぜる。
- ② 豚肉は筋切りをし、①に15分以上漬け込む。
- ③ ピーマン2種はへたと種を除いて細切りにし、しめじは石づきを除いて小房に分け、サラダ油を熱してさっといためて塩とこしょうをふる。
- ④ ②の豚肉の漬け汁を落とし、汁けをペーパータオルでふきとる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を入れ、両面がきつね色になり中に火が通るまで焼き、漬け汁を入れて全体によく煮からめる。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切って皿に盛り、③を前盛りにし、フライパンのりんごソースを肉にかける。

小松菜のおかかマヨネーズあえ

材料(4人分)

小松菜・・・2束 A(マヨネーズ・大さじ2 醤油・小さじ1 かつお節・小2袋)

作り方

- ① 小松菜はゆでて、すぐに冷水にとってさまし、水けを絞って3cm長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を加えてあえる。

大根のレモンじょうゆ漬け

材料(4人分)

大根・・・400g レモン・・・1個 赤とうがらし・・・1本
醤油・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむいて拍子木切にし、レモンは皮をよく洗っていちょう切りにする。
- ② 赤とうがらしは種をとり除き、小口切りにする。
- ③ 醤油と砂糖を混ぜ合わせ、①、②を加えて味がなじむまでしばらく漬ける。