

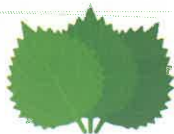


豚しゃぶ青じそ添え

青じそときゅうりをテーマにした料理教室のレシピです。豚しゃぶに甘みのあるなすと爽やかな香りと緑の彩りで食欲をそそる青じそを添えたレシピです。暑い夏にはさっぱりと食べることができます。料理教室ではピリッと辛みを利かせた「きゅうりのみょうが風味」も作りました。

材料 (4人分)

豚肩ロース薄切り肉	300g
青じそ	16枚
なす	280g
しょうゆ	大さじ3
しょうが	小さじ2
ごま油	小さじ2
ミニトマト	4個



1人分の栄養価

エネルギー	236kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	16.5g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	83g

作り方

- 青じそは縦半分にする。しょうがはすりおろす。Aを大きめのボールに合わせておく。
- なすはヘタを除きピーラーで皮をむく。鍋に水となすを入れ、沸騰したら弱火にし、ふたをして6~8分茹でる。
- ふたを取り豚肉を数枚ずつ加えてさっと茹でる。なすは竹串がスーッと通る位柔らかくなったら引きあげ、粗熱を取って縦に6~8等分に裂く。
- Aのボールに豚肉、なす、青じそを順に加えてサッと和える。
- 器に盛りミニトマトを添える。



なすの豚肉ロール

なす農家さんからいただいた採れたてなすを使用した料理教室のレシピです。豚肉でなすなどの野菜を巻いた、野菜のうま味も味わえる料理です。添えたキャベツも豊橋でたくさん採れます。

材料 (4人分)

なす	120g	豚もも薄切り肉	240g
にんじん	40g	薄力粉	大さじ1
ピーマン	40g	サラダ油	大さじ1/2
キャベツ	200g	ミニトマト	8個
かいわれ大根	20g		
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
にんにく	1片		

1人分の栄養価

エネルギー	194kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	125g

作り方

- なすとにんじんは長さ5cmの棒状に、ピーマンは縦に切る。豚肉ロール1本につき、なす2切れ、にんじんとピーマンは1切れずつになるように切る。にんじんは軽く下ゆでする。豚肉ロールは1人3本。
 - キャベツはせん切りにし、かいわれ大根は根元を切り落とす。にんにくはすりおろす。
 - Aを混ぜておく。
 - 豚肉を広げ、①のをせて端から巻き、薄力粉を全体にまぶす。
 - フライパンにサラダ油を入れて、④のとじ目を下にして並べ、ふたをして時々ころがしながら焼く。
 - 焼き色がついたら余分な油を拭き取り、Aを入れてからめる。
 - キャベツ、かいわれ大根、ミニトマトといっしょに皿に盛りつける。
- 備考: 豚肉1枚につき、なすは2切れ、にんじん、ピーマンは1切れずつ巻く。



ウインナーのキャベツロール

男性限定の料理教室で使用したレシピです。豊橋で多く採れるキャベツでウインナーを包んだ食べ応えのある料理です。男性でも簡単においしく作ることができるので、ぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

キャベツ	300g
ウインナー	8本
玉ねぎ	100g
にんじん	100g
ぶなしめじ	100g
コンソメ	1個
カレー粉	小さじ2
粉チーズ	大さじ2
水	400ml



1人分の栄養価

エネルギー	189kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	11.5g
食塩相当量	1.7g
野菜使用量	150g

作り方

- ぶなしめじは小房に分け、玉ねぎは薄切り、にんじんは3cm位の短冊切りにする。
- キャベツはさっとゆでて芯をそぐ。芯は薄切りにする。
- キャベツの葉でウインナーを巻く。
- 鍋に①~③と、水、カレー粉、コンソメを入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして7~8分煮る。
- 鍋からキャベツを巻いたウインナーを取り出し、食べやすい大きさに切り、野菜とスープとともに器に盛る。
- キャベツロールの上に粉チーズを散らす。