

健康づくり応援弁当レシピ【10月19日（木）】



豚肉と凍豆腐のにぎやか味噌炒め

【材料】豚もも薄切り肉 25g、凍豆腐 1/2 枚、長ねぎ 10g、生姜少々、にんじん 10g、ピーマン 5g、干椎茸 1/2 枚、ゆでたけのこ 20g、片栗粉:適宜、油 3g、中華スープ(鶏ガラスープの素:0.6g、水 37cc)

調味料:濃口醤油 4.5g、みりん 4.5g、味噌 4.5g、酒 1g、豆板醤少々

【作り方】

- ①干椎茸を戻す。凍り豆腐はぬるま湯に漬けて戻し、水気を絞って拍子木切りにし、片栗粉をまぶしておく。豚肉も食べやすい長さに切り、片栗粉をまぶす。長ねぎは斜め薄切りにし、生姜はみじん切りにする。にんじん、ピーマン、戻した椎茸、ゆでたけのこは細切りにする。
- ②中華スープ以外の調味料は合わせておく。
- ③フライパンに油を敷き、長ねぎと生姜を炒める。香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。次に、にんじん、戻し椎茸、ゆでたけのこを加えて炒め、最後に、凍豆腐を加えて炒める。
- ④中華スープを加え、火が通ったら調味料を加えて味を調べ、ピーマンを加える。(とろみが必要ならば、水溶性片栗粉を加える。)

3種のきのこのおろしがけ

【材料】えのき 30g、しめじ:20g、エリンギ:20g、酒 2g、大根 25g、ポン酢小さじ 1、小ねぎ少々

【作り方】

- ①きのこは石づきをとる。しめじはほぐし、えのき、エリンギは食べやすい長さに切る。大根はおろしておく。小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンを火にかけて、きのこ酒を入れ炒め、きのこがしんなりしたら、器に取り出す。
- ③大根おろしをのせ、小ねぎを添え、食べる直前にポン酢をかける。

揚げ里芋の甘辛ダレ

【材料】里芋 30g、片栗粉適宜、揚げ油適宜、濃口醤油 3g、みりん 3g、砂糖 1.5g、酒少々

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、ひと口大に切り、茹でる。片栗粉をまぶして揚げる。
- ②鍋に調味料を入れて火にかけて、揚げた里芋に味をからめる。