



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！

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

## 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           | 塩、こしょう…………… 各適量 |
| なす(ひと口大に切る) …… 1本          | サラダ油…………… 適量    |
| ズッキーニ(輪切り) …… 1/2本         | しょうゆ…………… 大さじ1  |
| パプリカ(赤・黄)(長めの乱切り) …… 各1/4個 | みりん…………… 小さじ1   |
| ミニトマト(半分に切る) …… 2個         | ④ 砂糖…………… 小さじ1  |
| オクラ(斜め半分に切る) …… 2本         | 豆板醤…………… 小さじ1   |
| ご飯…………… 400g               | 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

- 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。
- 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。
- 2に合わせた④を絡めたら、仕上げにごま油を入れる。
- 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。

## 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 | 長ねぎ(みじん切り) …… 10cm分 |
| 産直 お米育ち豚ロース            | 白ごま…………… 大さじ1       |
| しゃぶしゃぶ用…………… 120g      | ⑤ ポン酢…………… 大さじ4     |
| 酒…………… 大さじ1            | ごま油…………… 大さじ2       |
| ① 砂糖、塩…………… 各少々        | ミニトマト(半分に切る) …… 4個  |
| 大葉(半分に切る) …… 5~6枚      |                     |

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

- 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⑤を混ぜておく。
- 豚肉は①をふりかけ、横半分に折たたむ。
- 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。
- 器に盛って⑤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。