

# 宮崎の美味しい豚肉を食べよう

## ～料理教室～

平成30年10月28日(日)おーつかプラザ

### 豚肉の唐揚げ～にんにくあんかけ～



④ 下味	豚肩ロース	300g
	薄口醤油	大2
	みりん	大1
	生姜(すりおろし)	小1
⑤ にんにくあん	片栗粉	適量
	にんにく(すりおろし)	1片
	砂糖	大1
	薄口醤油	大1
	酒	大1
	水	100cc
	鶏がらスープの素	小1
	水溶性片栗粉(片栗粉小1、水小2)	
	サラダ油	適量
	豆苗	1P

- 豚肩ロースは、食べやすい大きさにカットし、④に20分以上おいて下味をつける。一つ一つに軽く片栗粉をまぶす。
- ⑤のにんにくあんは混ぜておく。
- サラダ油 160～170℃で①を揚げる。下味がついているので焦げやすいため、きつね色になるのを目安に揚げる。
- ②をひと煮立ちさせ、③を入れてからめ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 器に盛りつけ、食べやすくカットした豆苗を添える。

※豚肩ロースは、1cm程度の厚みがあるほうが美味しくできます。(トンカツ用でも可)

### カラフルサラダ



ブロッコリー	1/2房
人参	1/2本
エリンギ	1P
☆トマト	1～2ケ
カラーピーマン(黄色)	1ケ

- ブロッコリーは小房に分ける。人参は1cm位の輪切りにする。エリンギは大きさによって、縦にカサから大きく裂く。トマトは横向きに1/2にカットする。カラーピーマンは4等分にカットする。
- ①のかたいものから順に、時間差で蒸す。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ②にドレッシングをかけながらいただく。



【にんにくパワードレッシング】

すりごま	大3
にんにく(すりおろし)	1片
マヨネーズ	1/2カップ
めんつゆ(3倍)	大1
イタリアンドレッシング	大3

※野菜は茹でて、レンジでも可  
ズッキーニ、カボチャ、レンコン、さつま芋など、冷蔵庫にあるもので……

### 韓国風簡単常夜なべ

おいも豚ローススライス	300g
しめじ	1P
もちり絹あげ	1/2P
長ネギ	1本
☆冷凍ほうれん草	1/2P(100g)
水	5カップ(1ℓ)
ダシダ(韓国料理で使われる牛肉だしの粉末調味料)	大1
酒	大1
めんつゆ(3倍)	大1
塩	小1/2
ごま油	大1
白ご飯	適量
キムチ	適量



- しめじは根元をカットし、小房に分け、もちり絹あげは油抜きし、食べやすい大きさにカットする。長ネギは、小口切りにする。
- 鍋に④を入れ、沸騰したらおいも豚を、食べる分ずつ広げて入れ、アクを取りながら、他の材料も少しずつ加えて煮る。
- つゆは残しておき、各自の器にご飯とキムチを入れ、つゆを多めにかけ、クッパ風にいただく。

☆10月から発売!!

JAフーズみやざき “宮崎育ちのほうれん草” (200g入り)  
全国初の機能性表示食品に認定  
170gにルテイン10mgが含まれています。  
お野菜が高い時も手軽に使えて便利です!

※ は、カラダを温める材料です。

★ワンポイント情報

トマトは加熱すると、……カラダが温まるだけでなく、抗酸化作用やダイエットにも期待できる「リコピン」や、目の健康や生活習慣病予防にも効果がある「βカロチン」の効果もアップします♡