

ゴーヤの豚肉巻き焼き

514 キロカロリー (ご飯1人分 120gを含む)

材料(4人分)

豚肉(薄切り).....200g
にがうり.....120g
塩.....少々
こしょう.....少々
にんにく(すりおろし).....少々
オリーブオイル.....大さじ1と
小さじ1
(A)
ケチャップ.....大さじ3
しょうゆ.....小さじ2
カシ粉.....小さじ1/4
付け合わせ(かぼちゃのソテー)
かぼちゃ.....240g(1/6個)
オリーブ油.....小さじ1
塩.....1/5

作り方

1. にがうりは種とわたを取り、太めの棒状に切る。
 2. 豚肉は塩、こしょうをふり、にんにくのすりおろしをまぶし、(1)を巻く。
 3. フライパンにオリーブオイルを熱し、(2)の巻き終わりを下にし入れ、中火で蓋をして、途中、時々転がしながら焼いて火を通す。
 4. (A)を混ぜ合わせて加え、豚肉に絡めてから取り出し、切り分ける。
- 付け合わせ**
かぼちゃの種をきれいに、取り除き、ところどころ包丁で皮をむく。
くし形に切る。
耐熱皿にのせ、ラップをかけて、2分~3分程度、レンジでチン。
フライパンにオリーブ油を熱し、かぼちゃを炒める。塩で調味する。

いんげんとパプリカ入りの卵焼き

材料(4人分)

さやいんげん.....64g
パプリカ(赤).....1/3個(15g)
サラダ油.....小さじ1
(A) 卵.....4個
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....大さじ1

作り方

1. さやいんげんは半分の長さに切って塩少々(分量外)を加えた熱湯で
やわらかくゆでて水にとり、水気をふく。
2. パプリカは縦半分に切って種とへたを除いて細切りにする。
3. (A)を混ぜ合わせる。
4. 玉子焼き器を中火で温め、サラダ油を薄く
塗り、(1)、(2)、(3)の1/2量を流し入れ、箸先で混ぜながら広げ、表
面が固まりきらないうちに片側に巻く。
5. 薄くサラダ油を敷き、残り
の(1)、(2)、(3)を流し入れ、同様に焼いて巻く。
6. 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

中華風シタススープ

材料(4人分)

シタス.....2枚(60g)
卵(小).....2個
青ねぎ.....2本(8g)
しょうが.....1/2片(8g)
塩.....少々(0.4g)
こしょう.....少々
しょうゆ.....大さじ1
(A) スープ
鶏ガラスープの素.....小さじ2
水.....4カップ

作り方

1. シタスは太めのせん切りにする。
2. 卵は溶きほぐす。
3. 青ねぎは斜め切りにする。
4. しょうがはせん切りにする。
5. 鍋に(A)と(4)を入れて中火にかけ、沸騰したら塩、こしょう、しょうゆを
入れ、(1)を加える。6. 再度沸騰したら(2)を少しずつ流し入れ、(3)を
ちらす。