

8月のレシピ

『豚肉のわさび風味焼き』

【材料(3、4人前)】

豚コマ肉・・・250g
もやし・・・100g
レタス・・・50g
キャベツ・・・100g
サラダ油・・・小さじ1
合わせ調味料・・・適量
青ねぎ・・・1本

【合わせ調味料】

しょうゆ濃口・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
おろし生わさび・・・大さじ1.5
おろしにんにく・・・小さじ0.5
片栗粉・・・大さじ1



【肉・野菜の切り方・準備】

合わせ調味料を混ぜ合わせて豚肉に15分ほど漬けておきます。

レタスは2センチの角切り、キャベツは千切り、青ねぎは小口切り、にんにくはおろします。

【作り方】

- ①フライパンを熱しサラダ油を入れます。下味を付けた豚肉をいれ、強火で炒めます。
- ②豚肉が白っぽくなり8割程度火が通ったらもやしとレタスを加えます。常に強火でいためて下さい。もやしを食べてみて適度なシャキシャキ感の状態であればそこで火を止めます。
- ③お皿にキャベツの千切りをのせ、炒めた豚肉と野菜を盛り付けて最後に青ねぎを振りかけて出来上がりです。

★コツ・ポイント★

常に強火でいっきに仕上げることで豚肉は柔らかくなりますし、もやしとレタスはシャキシャキ感を残すことができます。もやしとレタスは水分が多いので、炒め過ぎると食感も悪くなり、水分が出過ぎておいしくなくなります。さらにわさびの風味もなくなりますので注意してください。

【効能】

豚肉はビタミンB1、キャベツはビタミンCなどが多く含まれており、疲労回復などはたらきがあります。夏バテ気味な時期にぴったりの一品です！！

★こだわり★

わさびを使用

炒め物にわさびはあまり使われませんが、わさびの風味と辛さが良いアクセントになります。量はお好みで増やしたり減らしたりして下さい。

レタスを炒める

レタスも火を通さず召し上がることが多いですが、サッと炒めればシャキシャキ感が残ります。もやしとレタスのシャキシャキした良い食感とわさびのアクセントで夏にぴったりのレシピになります。

