



ポークノテー(オレンジソース)

材料 (4人分)

- 豚ロースとんかつ用・・・4枚 人参・・・1本
- 塩こうじ・・・小さじ2 (または塩)
- マーマレード・・・大さじ3
- ウスターソース・・・大さじ1
- 醤油・・・味を見ながら
- 塩コショウ、オリーブオイル



作り方

- ① 豚ロースに塩こうじを塗っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き①の豚ロースを焼いて取り出す (焼き目がつけばよい)
- ③ ②のフライパンにマーマレードジャム、水1カップ半、乱切りにした人参を入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 焼いた豚肉と肉汁を加えて煮詰める。ソースと塩コショウ、甘ければ醤油で調味して出来上がり。

- ★塩こうじを塗ることでお肉がやわらかくなり、甘すぎない味つけに仕上がります。
- ★ジャムのおかげでお肉がやわらかくツヤツヤに仕上がります。

焼き鳥丼



材料 (4人分)

- 鶏もも・・・2枚 ナス・・・1/2本
- かぼちゃ・・・2枚 ししとう・・・4本
- パプリカ・・・赤と黄を8切れずつ
- 刻みのり・・・適宜 サラダ油

- たれ
- 醤油・・・大さじ4 砂糖・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ1 酒・・・大さじ1
 - しょうが汁・・・小さじ1

作り方

- ★簡単で美味しい！タレの配合がばっちり、こどもにもオススメです。
- ★野菜は玉ねぎやオクラなどあるもので何でもいいですよ。

- ① 野菜は同じ長さに切りそろえ、油を少々引いたフライパンで蒸し焼きにする。
- ② 鶏ももは1人1/2枚を一口サイズに切る。
- ③ 小鍋にたれの調味料を熱し、鶏肉を入れて煮る。
- ④ 丼椀にご飯を盛り、ひとり小さじ1のタレをかける。その上に刻みのりを散らし、蒸し焼きにした野菜を彩りよく放射状に盛り付け、一人小さじ2のタレを回しかける。
- ⑤ 真ん中に鶏肉をこんもりと盛って完成。

