

Une recipe

2

ビーンズサラダ

作り置きして、ちょこちょこ使えるよー。



材料 4人分

ミックスビーンズ…150g
セロリ…1本
黄パプリカ…1個
ハチミツ…大さじ2
たたいた梅…大さじ1と1/2
乾燥ハーブ…適量
(オレガノやお好みのものを使ってください)
オリーブオイル…大さじ1

- 1 セロリは筋をとり、1cmのさいの目切りにする。
- 2 黄パプリカはヘタの部分にフォークを刺して、直火であぶり、氷水の中で皮をむき、種をとり、1cm角に切る。
- 3 ポリ袋にオリーブオイル、ハチミツ、たたいた梅、ハーブを入れて混ぜ、ミックスビーンズ、セロリ、黄パプリカを入れて20分ほど味をなじませる。

(和歌山県立南部高等学校)

Une recipe

1

豚どんぶり

忙しい日に、一品でごちそう!お助けどんぶり。



材料 2人分

豚肩ロースのスライス…150g
玉ねぎ…1/2個
ご飯…360g(丼2杯分)
ねぎ…2~3本
たたいた梅…小さじ2
砂糖…大さじ1/2
しょう油…大さじ1
酒…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1と1/2
片栗粉…大さじ1/4
サラダ油…少々

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り片栗粉をふる。
- 2 玉ねぎはくし切りにする。ねぎは斜め切りにする。
- 3 フライパンに薄く油をひいて、玉ねぎを炒める。
- 4 ③に①の肉を広げて入れて焼き、砂糖を加えて炒める。
- 5 豚肉に火が通ってきたら、しょう油、酒、みりん、たたいた梅を加えて炒め合わせ、仕上げにねぎを入れて混ぜる。
- 6 ご飯の上に盛り付ける。

(農業振興協議会)