



豚肉と春野菜の赤みそ炒め



【材料】 4人分

- ・豚肉・・・・・・・・・・140g
- ・ゆでたけのこ・・・・・・・・72g
- ・たまねぎ・・・・・・・・80g
- ・しめじ・・・・・・・・48g
- ・グリーンアスパラ・・・・40g
- ・にんにく・・・・・・・・2g
- ・しょうが・・・・・・・・2g
- ・油・・・・・・・・6g
- ・赤だしみそ・・・・4.8g
- ・砂糖・・・・・・・・4.8g
- ・酒・・・・・・・・6g
- ・こいくちしょうゆ・・・・3g
- ・中華スープの素・・・・0.8g
- ・かたくり粉・・・・1.2g
- ・水・・・・・・・・少々
- ・ごま油・・・・・・・・1.6g

【下処理】

- ・ゆでたけのこ・・・線切りして、ゆでる
- ・たまねぎ・・・薄切り
- ・しめじ・・・石づきをとり、子房にわける
- ・グリーンアスパラ・・・根元の皮の固い部分は、ピーラーでむき、3cm長さの斜め切りにして、ゆでる
- ・にんにく } みじん切り
- ・しょうが }



【作り方】

- ① 油でにんにく、しょうがを炒め、豚肉を加え、強火で炒め、たまねぎ、しめじ、たけのこを加えてさらに炒める。
- ② ①に赤だしみそ、酒、砂糖、中華スープの素を入れて調味する。
- ③ ②にこいくちしょうゆを加え、グリーンアスパラを入れて、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。

パイナップルケーキ

【材料】 4人分

- ・鶏卵 1個
- ・牛乳 16g
- ・小麦粉 60g
- ・スキムミルク 20g
- ・砂糖 28g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・バター 16g
- ・バニラエッセンス 0.04g
- ・パイナップル 200g

【下処理】

- 卵…割りほぐした後、牛乳と合わせる
- 小麦粉
- スキムミルク
- 砂糖
- ベーキングパウダー
- バター…溶かす
- パイナップル…缶から出し、いちょう切り

合わせて、ふるう

【作り方】

- ①ふるった粉類に、卵と牛乳を混ぜ合したものを少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ②バターを加え、なめらかになったらバニラエッセンス、パイナップルを加え混ぜる。
- ③バットに流し入れる。
- ④170～180℃のオーブンで焼き上げる。

※パイナップルは、バナナ等に変更しても美味しいです。

