

畜産料理レシピ①

お肉と野菜でヘルシー☆

ささみと蓮根のシャキシャキ和え



〈2人分の材料〉

ささみ 2本
蓮根 60g
わさび 小1
水 小4
濃口醤油 小3
かつおだし 大2
酒 大1

1. 鍋に湯を沸かし、酒を入れてすじを取ったささみを茹でる。
2. ラップに包んで冷まし、冷めたらほぐしておく。
3. 蓮根は7mm程度に切り、酢を少し入れた湯で茹でる。
4. わさび、醤油、だし、水を混ぜ合わせ、具材を和える。

〈2人分の材料〉

白菜 100g
豚ひき肉 100g
生椎茸 小2枚
酒 大2
ポン酢 適量
玉ねぎ 70g
片栗粉 大4
塩 小1/2
胡椒 少々

白菜くるくる豚巻き



1. 白菜はサツと茹で、軸と葉に分けて切り、葉は縦3等分に切る。軸はみじん切りにして、水気を取る。
2. 椎茸、玉ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
4. 白菜の葉以外の材料を入れ、さらに混ぜる。
5. 4cm程度に丸め、白菜の葉で巻き、楊枝で止めて蒸し器で15分蒸す。
6. ポン酢につけて食べる。

〈2人分の材料〉

ささみ 4本
塩 少々
酒 大2
大葉(青じそ) 8枚
梅肉 10g

ささみの梅しそサンド



1. ささみは筋を取り除き、半分の厚さのところに切り込みを入れ、塩をふる。
2. ささみの切り込みのところに大葉、梅肉をはさみ、表面に酒を塗る。
3. オーブントースターで6~7分焼く。

献立・料理作成：山口県立大学看護栄養学部栄養学科
お弁当の日プロジェクトチーム