

熊本の夏を乗り切ろう

※材料はすべて2人分

主菜

豚肉のピリ旨ソースがけ

374kcal

豚肉（ロース） 200g
白髪ネギ 20g
大葉 2枚
レタス 60g
ミニトマト 60g
きゅうり 10g
オクラ 20g

ごま油 大さじ1
にんにく 1片
長ネギ 10g

◎万徳 かつお } 大さじ1
◎ごま

◎アモド } 3g
◎ピーナツ

◎しょうゆ } 小さじ1と $\frac{1}{2}$
◎みりん

◎酒 大さじ2弱

◎チュッパ 小さじ1

◎一味唐辛子 少々

① 豚肉をゆでる。

② レタスは1口大に、ミニトマトは8等分に切る。キュウリはピーラーでリボン状にする。オクラは塩でもみ、茹でて、1cmの小口切りにする。

③ 皿に②を盛り、大葉をしいた上に茹でた豚肉をのせる。最後にたれをかけ、白髪ネギを飾る。

～たれ～

① ワイド かつお、アモド、ピーナツを細かく砕く。

② にんにく、長ネギのみじん切りをごま油で炒める。

③ 香りがたってきたら◎を加えて煮立てる。

④ 一味唐辛子で辛みを調整する。



夏バテ予防メニュー

熊本の夏を乗り切ろう

※材料はすべて2人分

副菜

揚げだしズッキーニ

67kcal

ズッキーニ	80g
片栗粉	適量
サラダ油（揚げ油）	適量
◎水	80ml
◎だしの素	} 小さじ1
◎酒	
◎みりん	
◎砂糖	
◎薄口しょうゆ	
片栗粉（水溶き用）	適量
大根	20g

① ズッキーニは短冊切りにし、水気を取り、片栗粉をまぶす。

② 180℃の油でさっと揚げる。

③ 鍋に◎の調味料を入れ、煮立てる。
水とき片栗粉を加え、とろみをつける。

④ ズッキーニをあんに絡ませ、器に盛り、大根おろしをのせる。

