

# 豚肩ロースの蒸し焼き・ハムと野菜のごま和え・中華風スープ・バナナパイチョコレート



## 材料(2人分)

### 豚肩ロースの蒸し焼き

- 豚肩ロース肉 4枚(しょうが焼き用)
  - ターツァイ 1/4束(ばらしてサラダ油少々と塩を入れてゆでしておく)
  - たれA{砂糖, 醤油, 酒 各大さじ1、水 50ml、八角 半分(ばらしておく)}
- ※肉の下味{酒, 醤油 各小さじ2/3、長ネギみじん切り 1.5cm分、しょうがみじん切り 小さじ1/2、片栗粉}

## 材料(2人分)

### ハムと野菜のごま和え

- ロースハム 2枚
- ほうれん草 1/4束
- もやし 1/4袋
- プチトマト 2個
- A{白ごま(すりおろす)大さじ2/3、砂糖 小さじ2/3、塩 少々、醤油 小さじ2/3、酒 大さじ1、ごま油 小さじ1/4、鷹の爪 少々(みじん切り)}

## 栄養価(1人分)

エネルギー	524kcal
蛋白質	26.0g
脂質	32.0g
塩分	9.3g
野菜使用量	180g

## バナナパイチョコレート

- 冷凍パイシート 1枚
- バナナ 1本
- レモン 1/4個
- グラニュー糖 大さじ2
- スイートチョコ 15g(刻んで溶かす)
- ミックスプレー

## 中華風スープ

- 水 1.5カップ
- 中華スープの素 小さじ1/2
- わかめ 適量
- にんじん 2cm(千切りにしておく)
- 塩, こしょう, ごま油 各少々
- ワンタンの皮 2枚(1cmの千切りにしておく)
- 万能ネギ 3本(小口切りにしておく)

### 豚肩ロースの蒸し焼き

- ①豚肉は筋を切り、軽くたたいておき、下味をつけてから片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、1.を両面こんがり焼き、フライパンから皿に取り出す。
- ③フライパンに「たれA」を入れ、少し煮詰め、肉を戻し入れ、からめる。
- ④器に③とターツァイを盛りつける。

### ハムと野菜のごま和え

- ①ロースハムは5mm幅の短冊切りにする。ほうれん草は塩ゆでて4cmに切る。もやしはヒゲ根を取り、1分位ゆでてザルに上げて冷ましておく。プチトマトは半分に切る。
- ②Aを合わせて①の野菜とあえる。

### 中華風スープ

- ①鍋に水を入れ、沸かし、にんじんを加え、中華スープの素、塩、こしょうで味を調える。
- ②ワンタンの皮を加え、わかめ、万能ネギを入れ、ごま油を加える。

### バナナパイチョコレート

- ①バナナは二等分に切り、レモン汁をかけ、グラニュー糖をまぶす。
- ②パイシートは半分に切り、10cm四方に伸ばす。バナナをパイシートで包み、220℃のオーブンで20分位焼く。
- ③冷めたらチョコレートをかけ、ミックスプレーで飾る。