

♪♪ 国産食肉講習会 ♪♪



平成30年度

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

# ♪♪ 国産食肉講習会 ♪♪

平成30年度

\*今回は国産食肉を使った料理の紹介です。

## 《ポークのトロピカル風 サラダ添え》

| 材料 … 下ごしらえ    | 1人分           | 4人分           |
|---------------|---------------|---------------|
| 豚肩ロース         | 60g           | 240g          |
| 粗挽き黒胡椒        | 適量            | 適量            |
| 塩、こしょう        | 適量            | 適量            |
| (サラダ)         |               |               |
| チコレ           | } 合わせて<br>15g | } 合わせて<br>60g |
| トレビス          |               |               |
| サニーレタス        |               |               |
| 水菜            |               |               |
| (ソース) *作りやすい量 |               |               |
| パイナップルジュース    | 22.5cc        | 90cc          |
| オレンジジュース      | 32.5cc        | 130cc         |
| 醤油            | 42.5cc        | 170cc         |
| はちみつ          | 12.5cc        | 50cc          |
| 砂糖            | 12.5cc        | 50cc          |
| しょうが          | 2g            | 8g            |
| にんにく          | 1.5g          | 6g            |
| シナモンスティック     | 1/8本          | 1/2本          |
| コーンスターチ       | 適量            | 適量            |

＜作り方＞

- ①ソースづくり  
コーンスターチを除いたすべての材料を鍋に入れ沸騰させて冷ます。
- ②ソースの中に豚肉を3時間漬け込む。
- ③漬け込んだ豚肉を取り出し、網をひいたバットにのせ、180℃のオーブンで焼く。
- ④鍋に残ったソースを沸かして、コーンスターチを入れ、濃度をつける。
- ⑤豚肉にソースを途中で塗り、照りがある焼き色に仕上げる。
- ⑥焼きあがった豚肉に粗挽き黒胡椒をふり、皿に盛り付けその上にサラダを飾り完成。

《秋茄子と牛ミンチのチーズ焼き  
エスニック風》

| 材料 … 下ごしらえ   | 1人分  | 4人分  |
|--------------|------|------|
| 茄子           | 1/2本 | 2本   |
| 牛ミンチ         | 60g  | 240g |
| 玉葱 (みじん切り)   | 20g  | 80g  |
| 生姜 (みじん切り)   | 1.5g | 6g   |
| にんにく (みじん切り) | 3.7g | 15g  |
| レモングラス       | 1/4枚 | 1枚   |
| コブミカンの葉      | 1/4枚 | 1枚   |
| サラダ油         | 適量   | 適量   |
| 豆板醤          | 6.2g | 25g  |
| テンメン醤        | 7.5g | 30g  |
| 砂糖           | 適量   | 適量   |
| 塩、こしょう       | 適量   | 適量   |
| ごま油          | 適量   | 適量   |
| ミックスチーズ      | 10g  | 40g  |
| コリアンダー       | 適量   | 適量   |

＜作り方＞

- ①茄子を180℃の油で揚げて軽く塩をふる。
- ②サラダ油をひいたフライパンでAを炒め、香りをだし、牛ミンチを加える。そこにBをいれ塩、こしょうで味を調べ、最後にごま油で香りつけをする。
- ③皿に茄子をおいて②をのせてその上からミックスチーズをかけ焼き色をつける。
- ④最後にコリアンダーを飾り、完成。

《ポークと野菜の生春巻き》

| 材料 … 下ごしらえ      | 1人分  | 4人分  |
|-----------------|------|------|
| 豚バラ スライス (1mm)  | 3枚   | 12枚  |
| きゅうり            | 1/8本 | 1/2本 |
| 白ねぎ             | 1/4本 | 1本   |
| 人参              | 4.7g | 1/8本 |
| サンチュ または サニーレタス | 1/2枚 | 2枚   |
| 生春巻きの皮          | 1枚   | 4枚   |
| チリソース           | 5g   | 20g  |
| マヨネーズ           | 7.5g | 30g  |
| 粒マスタード          | 2.5g | 10g  |
| 塩               | 少々   | 少々   |
| ほんだし            | 少々   | 少々   |
| セルフィーユ          | 適量   | 適量   |

＜作り方＞

- ①鍋にお湯を沸かし、塩、ほんだしを入れそこに豚バラスライスを入れ、火を通す。
- ②Aの野菜は千切りにし、水にさらしておく。
- ③Bをあわせてソースを作る。
- ④ボウルにぬるま湯をいれ生春巻きの皮をもどす。
- ⑤ラップをひき、その上に生春巻きの皮をおき、サンチュ、豚バラ、野菜の順でのせ、③であわせたソースをかけて、しっかりと巻く。
- ⑥生春巻きを半分にカットし、皿に盛り残ったソースとセルフィーユを飾り完成。

## 《具たくさん野菜のミネストローネ》

| 材料 … 下ごしらえ  | 1人分   | 4人分   |
|-------------|-------|-------|
| 豚ミンチ（脂少なめ）  | 10g   | 40g   |
| にんにく（みじん切り） | 2g    | 8g    |
| 玉葱          | 10g   | 40g   |
| 人参          | 5g    | 20g   |
| ズッキーニ       | 5g    | 20g   |
| キャベツ        | 10g   | 40g   |
| オリーブオイル     | 適量    | 適量    |
| トマトペースト     | 5g    | 20g   |
| トマトソース      | 15g   | 60g   |
| 水           | 100cc | 400cc |
| タイム         | 1/4茎  | 1茎    |
| ローリエ        | 1/4枚  | 1枚    |
| 塩、こしょう      | 適量    | 適量    |
| チキンコンソメ     | 適量    | 適量    |
| パルメザンチーズ    | 適量    | 適量    |
| ドライパセリ      | 適量    | 適量    |

## ＜作り方＞

- ①Aの野菜を1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくをいれ、香りが出たら豚ミンチとAの野菜を炒め、さらにトマトペーストをいれ、酸味が飛ぶように炒める。
- ③その鍋に水を入れ、トマトソース、タイム、ローリエをいれ、沸いたらあくを取り、弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④最後に塩、こしょう、チキンコンソメで味を調え、盛り付ける。  
仕上げにパルメザンチーズとドライパセリをかける。

## ＜栄養量＞

| 献立名            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|------------|--------------|
| ポークのトロピカル風     | 229             | 12.3         | 11.6      | 18.2        | 27            | 1.1        | 3.3          |
| 秋茄子と牛ミンチのチーズ焼き | 224             | 11.9         | 15.0      | 9.2         | 20            | 1.9        | 1.8          |
| ポークと野菜の生春巻き    | 472             | 14.9         | 38.1      | 13.3        | 26            | 0.9        | 0.9          |
| 具たくさんのミネストローネ  | 63              | 3.1          | 3.1       | 5.8         | 23            | 0.4        | 1.1          |

監修：ホテルニューオータニ佐賀 レストランロータス  
料理長 羽根田 千秋先生  
佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載