



## 8月 食セミナーレシピ



### 【 夏野菜酢豚 】 (1人分あたり 287kcal 塩分 1.3g)



#### (材料 4人分)

豚バラ	160g
玉ねぎ	160g
ミニトマト	6個
ゴーヤ	120g
かぼちゃ	100g
人参	100g
A { 塩、こしょう	少々
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
B { ケチャップ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2

#### <作り方>

- ① 豚肉にAをもみ込み、小麦粉をまぶしてくるくと丸める。玉ねぎは2cm角に切る。ゴーヤは5mm幅の薄切りにして塩でもみ、10分後水でよく洗いしぼっておく。かぼちゃは1cm厚さのくし切りにする。人参は、一口大の乱切りにし、ラップをかけてやわらかくなるまで1分ほどレンジにかける。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れて転がしながら焼き色がつくまで焼く。
- ③ ②に玉ねぎ、ゴーヤ、かぼちゃを入れてしんなりするまで炒め、ミニトマトを加えてさらに炒める。
- ④ 混ぜ合わせたBを加えて、絡めながらサッと炒める。

### 【 つるむらさきのナムル 】 (1人分あたり 69kcal 塩分 0.3g)



#### (材料 4人分)

つるむらさき	240g
もやし	100g
☆ { ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ2
にんにく	1かけ
塩	少々

#### <作り方>

- ① つるむらさきは熱湯で1分半ほど茹で、冷水にとって水気を絞る。もやしもさっと茹で、水気を絞る。にんにくはすりおろす。
- ② ☆をよく混ぜ合わせ、つるむらさきと和える。

### Point!

お肉はブロックではなく、スライスを使うことで、短時間の調理と柔らかさとジューシーな仕上がりになります。ゴーヤ、かぼちゃ、トマトなどの夏野菜がゴロゴロ入った、元気の出る酢豚です。ゴーヤは薄く、かぼちゃは少しづつ厚めに切るのがおススメ。お年寄りから子どもまでおいしく食べられる一品です♪