

食中毒を防ぐために、防腐作用のある梅やワサビを利用した一品をご紹介します。
ムシムシした季節でもサッパリといただけます。

《ささみのくずたたき》

(材料 2人分)

ささ身 …………… 2本
(a) { 酒 …………… 10cc
 塩 …………… 少々
 しょうが汁 …………… 少々
片栗粉 …………… 適宜
(梅肉 …………… 20g
 みりん …………… 10cc

- ① ささ身は筋をとり除き、削ぎ切りにし、ラップにはさみ薄くたたきのぼす。
- ② ①を(a)に浸し下味をつけ、片栗粉まぶし、熱湯でゆで、冷水にとり、冷ます。
- ③ 梅肉をたたいてみりんでのぼし、②にかける。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー108kcal タンパク質 14.9g 脂質 0.7g カルシウム 13mg 塩分 1.1g】

《豚肉のわさび風味》

(材料 2人分)

豚肉 …………… 100g
(しゃぶしゃぶ用)
きゅうり …………… 100g
紫玉ねぎ …………… 50g
{ 薄口醤油 …………… 20cc
 みりん …………… 20cc
 酢 …………… 20cc
 わさび …………… 適宜

- ① 豚肉は一口大に切り、熱湯でゆでて冷水で冷やす。
- ② きゅうりは縦半分に分けて斜め薄切りにし、塩少々でもんでしんなりさせ水分を絞る。
- ③ 紫玉ねぎは薄切りにし、塩少々でもんで水分を絞る。
- ④ 調味料をあわせ、水分を切った豚肉を最初に漬け込み、味をなじませた後、②、③を加え混ぜる。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー164kcal タンパク質 10.2g 脂質 8.6g カルシウム 22mg 塩分 1.5g】