

CGCグループと味の素は
お料理する人を応援します!
 誰もが「簡単!」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介します。

MENU **豚こま肉のさっぱり梅ごはん**

小田真規子の
食材3っ
 ×
10分でおいしい
 メインディッシュ

今回のテーマ
 豚肉のビタミンB1と梅干しのクエン酸で
 食欲増進・疲労回復!夏バテに備える!



炊き込み後に野菜を加えることで
 ほどよい食感が残ります。
 噛むことでストレス軽減効果も!

Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料 (2~3人分)】



豚こま肉
 150g



梅干し
3個



お米
 2合
 炊く30分前にといてざるに上げておく。(時間外)

- A 塩 小さじ1/2
 みりん 大さじ1
 味の素 ほんだし®
 B 小さじ1/2
 水 1と2/3カップ
 かぶ、またはきゅうり
 2~3個 (50g)
 かぶの葉 (かぶを使用した場合) 50g
 お好みで山椒 適量

今月のおすすめ Pick Up!



味の素 ほんだし®

香り、コク・味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した、顆粒タイプの和風だしです。静岡県、鹿児島県で加工したかつお節を使用した、香り高く安心のおいしさです。

●味の素からのおすすめ! ほんだし®で作る トマトとオクラのうま塩豚汁

【レシピ】

カナダ産またはアメリカ産豚バラスライス
 150g
 トマト 中2個
 オクラ 8本
 おろししょうが ひとかけ分 (せん切り、みじん切りでもOK)
 水 カップ5
 ほんだし® 大さじ2
 ごま油 適量

※塩味が薄いようでしたら、食塩を加えてください。



ご一緒に!

カナダ産またはアメリカ産 豚肉

写真はイメージです



ワンポイントアドバイス! 具材をアレンジしてもおいしい!
 ●「野菜」は...
 ・「小口切りにしたきゅうり」で彩り良く!
 ・「角切りトマト」にすると、さわやかさ倍増!
 ・「ざく切りの水菜」でシャキシャキの食感に!
 梅干しとお好みの野菜との組み合わせでいろいろな食感&味を楽しんで!
 ※上記野菜の場合、蒸らしは不要です。



梅干しを調味料代わりにお釜へ!
 タネを抜いた梅干しを丸ごとお釜へ入れて炊き込みます。塩分も控えられ、さわやかな酸味でジメツとした季節のイライラ感も解消!



1人分 518kcal
 塩分 1.8g



【作り方】

- 豚肉はAの塩とみりんをもみ込んで下味をつける。
- お釜に米を入れ、混ぜ合わせたBのほんだし®と水を注ぎ、梅干しと肉をのせて炊く。炊いている間に、かぶの皮をむいて1.5cm角に切り、葉を小口切りにする。(かぶを使用した場合)
- 炊きあがったらかぶと葉を加え混ぜ、蓋をして10分蒸らす。お好みで山椒をふっていただく。