

お料理する人を応援します！

小田真規子の

旬をおいしく! / かんたん!

アイデアクッキング



-Profile-
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。



今月の旬食材

グリーンアスパラガス さやえんどう

グリーンアスパラガスは、ビタミンB群やアスパラギン酸を豊富に含み、豚肉と組み合わせると疲労回復にも効果的。さやえんどうは、ビタミンCが多く、シャキッとした食感と香りのアクセントを添えてくれます。さやえんどうの代わりに、三つ葉や長ねぎ、きのこ類などを入れてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- 豚薄切り肉(肩ロース) ... 150g
- 小麦粉 小さじ2
- グリーンアスパラガス 4本(100g)
- さやえんどう 15~20枚
- オリーブ油 大さじ1
- グリーンリーフまたはサニーレタス 2枚(50g)
- トマト 1個(150g)
- 味の素トスサラ(イタリアン・バジル味) 1袋(23.7g)
- ミックスナッツ 20g

おすすめ商品

新感覚
「粉ドレ」

味の素「Toss Sala®」(トスサラ) イタリアン・バジル味

たっぷりの野菜に加えて、トスする(まぜる)だけで、カラダによくて見栄えも食感も良く、おいしいサラダができあがる、トッピングと「粉ドレ」が入った新しいサラダ用シーズニングです。



こちらもおすすめ

シーザー
サラダ味



すりごま
ガーリック味



まろやかな
京風ゆず味



カナダ産または
米国産
豚肩ロース
薄切り肉
やわらかくてジューシー。



CGC 素焼き
ミックスナッツ
90g
植物油や食塩を使用せず、香ばしく焙煎。

焼き野菜と豚肉のイタリアンサラダ



1人分 406 kcal 塩分 1.0 g

作り方(15分)

下ごしらえの時間は除きます。

下ごしらえ さやえんどうは
ひと工夫! 10分水につける

さやえんどうは10分ほど水につけると、ふっくらシャキッとします。



1 アスパラは固い部分をピーラーでむき、乱切りにする。さやえんどうは筋を取る。



2 トマトはヘタを取って1.5~2cm角に切り、グリーンリーフ(またはサニーレタス)はひと口大にちぎり、水にさらす。ミックスナッツは粗く刻む。



3 豚肉は広げてざっと小麦粉をまぶし、手でクシャッと丸める。薄切り肉でもクシャッと丸めることで、食べ応えのある食感になります。



4 フライパンの真ん中に3をそのまま5~7分中火にかけ、肉の色が変わってふっつとしてきたら上下を返し、さやえんどうを加えて2~3分炒める。



5 そのまま5~7分中火にかけ、肉の色が変わってふっつとしてきたら上下を返し、さやえんどうを加えて2~3分炒める。



6 ボウルに4を取り出し、1/3量の味の素 トスサラ(イタリアン・バジル味)をからめる。



7 水けをきった2を加え、残りの味の素 トスサラ(イタリアン・バジル味)をからめる。器に盛りナッツをちらす。

アイデア!

肉と野菜の風味を活かす同時焼きがポイント。食材をおいてから火を点ける「低温調理」で失敗なし! フライパンの中の火力の差を考え、「肉のまわりに野菜」をおくと同時に火が通ります。「低温調理」でゆっくり加熱すると、焦げる心配もなく、肉はふっくら、野菜はシャキッと仕上がります。

アイデア!

下味不要で時間短縮!
肉は加熱後に味の素 トスサラをからめると、ほどよく溶けて味が染み込みます。