

weekly
FoodNote

アメリカン・ポークを
おいしく!

バックリブのママレード煮

祝・5年連続



★国内消費額No.1



※写真は4人前です。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらバックリブを加え、両面に焦げ目が付くまで焼き、油を切る。しょうゆ、ママレードを加え、ふたをして中火で時々返しながらかき混ぜる。
- ② 器にサラダ菜を敷き、バックリブを盛り、レモン、ミニトマトを添える。

材料(4人分)

- バックリブ……………800g
- サラダ菜……………3~4枚
- にんにく(薄切り)……………1片
- サラダ油……………大さじ1/2
- しょうゆ……………80cc
- ミニトマト……………8個
- オレンジママレード…160g
- レモン(くし形に切る)……………1/2個

エネルギー
(1人分)
512
kcal

塩分
(1人分)
3.0
g
(たれ全て含む)

食事バランスチェック!





エネルギー
(1人分)
205
kcal

塩分
(1人分)
3.6g

食事バランスチェック!

主食 副菜 主菜 肉類・魚類 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ボウルにaの調味料を合わせておく。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、長ねぎを入れ軽く焦げ目が付くまで焼き、取り出す。
- ③ 塩紅鮭を①のたれにさっとつけ、②で使用したフライパンで両面中火で焼く。
- ④ 器に塩紅鮭を盛り、長ねぎとレモンを添える。

材料(4人分)

- 塩紅鮭(甘塩味)切り身……………4切れ
 - 長ねぎ(4cm長さに切る)……………2本
 - レモン(薄切り)……………4切れ
- a
- しょうゆ……………大さじ1・1/2
 - みりん……………大さじ1・1/2
 - 酒……………大さじ1
 - さとう……………小さじ1



【作り方】

- ① きゅうりは斜め薄切りにし、細い千切りにする。
- ② そうめんを茹で、ざるにあげて湯を切り、氷水で締める。
- ③ 器にそうめんを盛り付け、きゅうりを天の川に見立てて盛る。わかめ、えびを盛り付け、星形のにんじん、オクラを散らす。
- ④ 2倍に希釈しためんつゆに、お好みの薬味を入れてどうぞ。

材料 (4人分)

- そうめん……………400g
 - 生わかめ (戻して5cm長さに切る) ……25g
 - むきえび (茹でる) ……8尾
 - にんじん (茹でて星形に抜く) ……15g
 - きゅうり……………1本
 - オクラ (小口切り) ……1本
 - めんつゆ (2倍希釈) ……150cc
 - 水……………150cc
- 【薬味】—
- 万能ねぎ (小口切り) ……2本
 - みょうが (千切り) ……1本