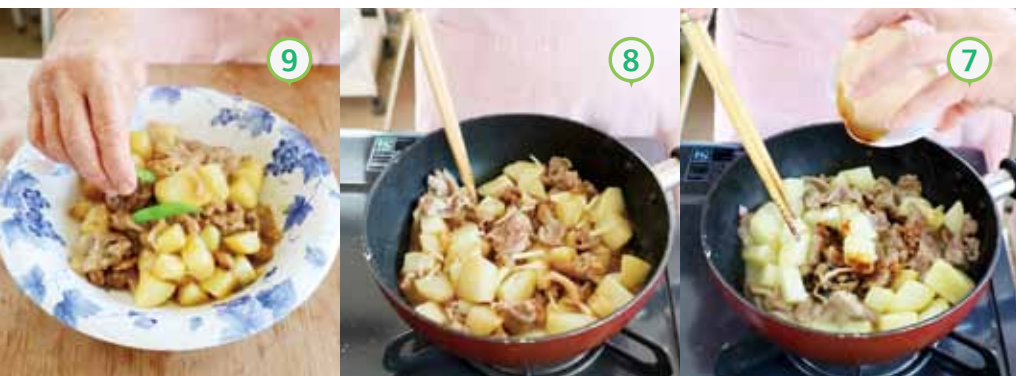




- ③ 生姜は細千切りに切る。 ② じゃがいもの皮をむき、1口大に切り、水にさらす。 ① 豚肉を5cm幅に切り、片栗粉をまぶす。



- ⑥ ⑤にだし汁を加えて蓋をし、じゃがいものに火が通るまで中火で煮詰める。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を入れて軽く炒める。 ④ いんげんは筋を取り、お湯でさっとゆでる。斜めにスライスする。



- ⑨ ⑧を器に盛り付け、④を散らせば・・・ ⑧ ③を加え、汁が無くなるまで煮汁を絡めて煮る。 ⑦ 全体を混ぜて、Aを加える。



【1人分あたり】
エネルギー 310kcal
食塩相当量 2.0g

SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month
レシピを調理した食改さん



池田みずさん、神崎 純子さん

今月のレシピ 豚肉とじゃがいもの照り煮



【材料】(2人分)

- ☐ 豚肉／150g
- ☐ 片栗粉／大さじ1
- ☐ じゃがいも／2個
- ☐ サラダ油／少々
- ☐ だし汁／100cc
- ☐ 砂糖／大さじ1/2
- ☒ A 醤油／大さじ1と1/2
- ☐ みりん／大さじ1/2
- ☐ 生姜／1かけ
- ☐ いんげん／4本

【ワンポイント!】

肉に片栗粉をまぶしてから焼くことで、肉の水分や肉汁が外に出るのを防ぐため食感が柔らかく仕上がります。また、調味料を吸う役割も果たすので、薄味でも調味料が肉によく絡み美味しく感じます。

ここは有料広告のページです。申込先: 垂水中央印刷(垂水市指定有料広告代理店) ☎ 0994-32-0315 / 1 枠: 横 88mm × 縦 133mm: 19,000 円～

広告

謹んで新年の お慶びを申し上げます



旧年中は格別のご愛顧を賜わり厚く御礼申し上げます
本年も変わらぬご愛顧をお願い申し上げます



今年もやります!
1月ご来店された方限定
『まるいちシャツ』プレゼント!

ケガ

スポーツ
障害

交通事故
治療

労災
各種保険
適用

ご相談ください。

各種外傷ケア・交通事故治療・労災保険適用

お問い合わせ先 /

*ご予約、お問い合わせは LINE が便利です。



整骨院 まるいち

「短時間 OK パートさん募集」

■受付: 月・水・金 [AM 9時~12時 PM 3時~7時00分]

垂水市下宮町 54

TEL 0994-32-8888



メディセル筋膜リリース
フェイシャルケア・チケット
15分 (お顔+ヘッドマッサージ)

¥1,500 → ¥1,000

R7.1 月末まで

スポーツ、ダイエットに役立てませんか

好評 遺伝子検査
(筋肉・食事検査一式)

¥25,000 → ¥23,000

R7.1 月末まで