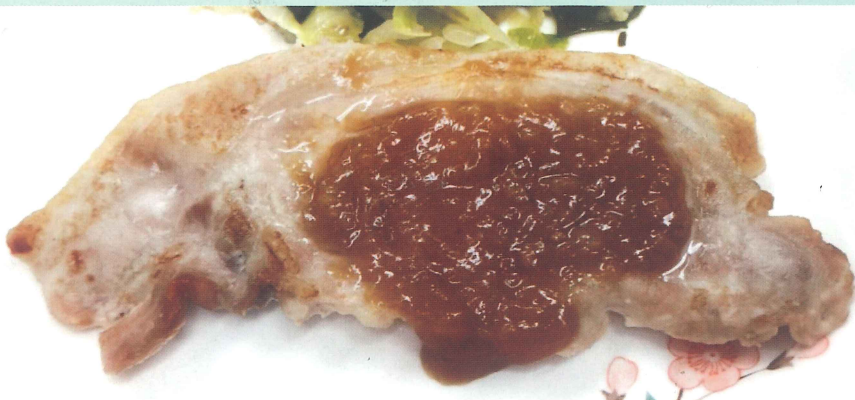


豚みそステーキ



使用した
地場産物

豚肉
みそ
にんにく

ポイント

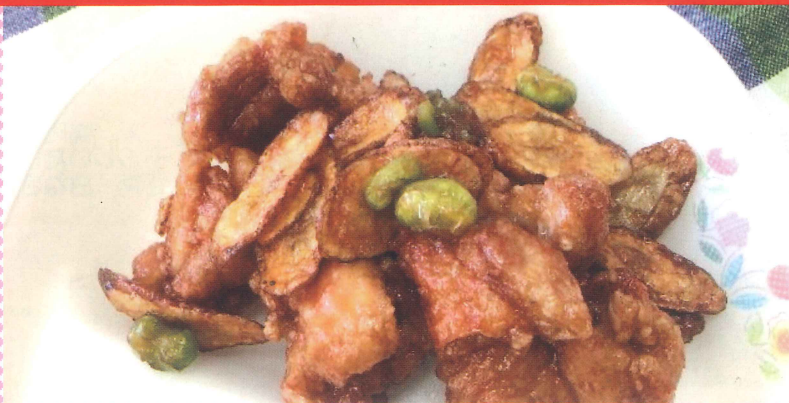
みそだれは、食欲をそそる味でごはんにぴったりです。鶏肉や魚、豆腐やこんにゃくにかけたり、野菜のディップにしたりと、いろいろな食材に応用できます。みそだれにテンメンジャンを少し加えると味に深みが出て一層おいしくなります。



1人あたり129kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豚ロース肉(5mm厚)	50g×5枚	①豚肉に酒と塩を振る。にんにくは、すりおろしておく。 ②豚肉をフライパンまたはオーブンで焼く。 ③☆を鍋に入れ、焦がさないように弱火で混ぜながら火を通す。火が通ったら、水溶きかたくり粉でとろみをつけてみそだれを作る。 ④焼いた豚肉にみそだれをかける。
酒	小さじ1	
食塩	少々	
にんにく	1片	
	みそ	
☆ 酒	小さじ1	
	砂糖	
水	小さじ2	
	かたくり粉	

チキンチキンごぼう

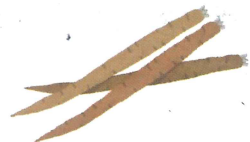


使用した
地場産物

鶏肉
ごぼう

ポイント

山口県の学校給食発祥の料理です。揚げたごぼうがほどよい硬さで、かめばかむほど口の中にタシの甘辛い味と、ごぼうの香りが広がり、ごはんがすすみます。タシは揚げたての具材にからめた方がしみ込みやすいので、事前に準備しておくとうよいでしょう。



1人あたり243kcal

材料名	作りやすい分量	作り方
鶏もも肉	2枚	①ごぼうは、たわしなどでこすって土を落とし、うすく斜めに切って水につける。 ②鶏肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて、塩、こしょう、しょうが、白ワインを加えて、袋の上からよくもんでなじませる。 ③鍋に☆を入れて加熱し、タシを作る。 ④揚げ油を175℃に熱し、むき枝豆を素揚げにする。 ⑤水気をふきとったごぼうと②の鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。 ⑥大きめのボウルに揚げた鶏肉、ごぼう、枝豆を入れ、タシを加えて全体をよく混ぜ合わせる。
食塩	少々	
こしょう	少々	
おろししょうが	小さじ1	
白ワイン(または酒)	大さじ1	
かたくり粉	60g	
ごぼう	100g	
むき枝豆	50g	
揚げ油	適量	
濃口しょうゆ	大さじ3	
	砂糖	
☆ みりん	小さじ1	
	酒	小さじ1
水	大さじ1	