

# ヘルシー&スピーディ料理

# 3回目

## ★豚肉の生姜焼き

### 材料（2人分）

豚肩ロース肉（とんかつ用）2枚  
塩・こしょう 少々  
薄力粉 適量  
植物油もしくは脂身 大さじ2  
酒 大さじ1

### 生姜焼きのタレ

みりん 大さじ2  
酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
しょうが ひとかけ（15g）  
大根おろし 少々（25g）

### 付け合せ

きゃべつ  
トマト

適宜  
適宜



### 〈準備〉

キャベツは、せん切りに切り冷蔵庫に入れ冷やしておく。 トマトはくし形に切る。  
豚ロース肉は、すじ切りし多い脂身は切り落とし、肉たたきでたたく。

### 〈作り方〉

1. しょうがは皮付きのまますりおろす。大根は皮をむき、すりおろす。生姜焼きのタレを合わせておく。
2. 豚肉の片面に塩・こしょうを少々し、薄力粉を軽く振る。
3. フライパンに植物油もしくは切り落とした脂身を入れ弱火で加熱し、脂が溶けてきたら②を入れ両面焼き、酒を振って蒸発したら一旦取り出す。
4. フライパンに生姜焼きのタレを入れ、ひと煮立ちしたら、②の豚肉を入れて絡める。
5. 皿にせん切りきゃべつとトマトをのせ、生姜焼きを盛り付ける。

### ★きゅうりのタコの 辛子酢味噌

#### 材料（作りやすい量）

ゆでたこ	150g
酢（酢洗い用）	大1
きゅうり	1本
カットわかめ	5g

#### 辛子酢みそ

白みそ	60g
さとう	大さじ2
酢	大さじ2
練り辛子	小さじ1/2

#### <作り方>

1. たこは、そぎ切りし、酢洗いして冷蔵庫で冷やす。
2. きゅうりは、板ずりした後、輪切りし、塩を少々加えしばらくおく。  
わかめは水につける。
3. 辛子酢みそを作る。  
小鍋に、白みそ、さとうを入れ弱火で練り上げる（ゴムベラ）。  
冷めたら、酢と練り辛子を加え混ぜる。
4. 食べる直前に、余分な水分を絞ったきゅうりとわかめ、たこを合わせて、小鉢に盛り、辛子酢みそをかける。



### ★レアチーズケーキ

#### 材料（作りやすい量）

クリームチーズ	100g
砂糖	40g
ヨーグルト	100g
ゼラチン	5g
水	大2
レモン汁	大1
ビスケット	50g
無塩バター	30g



#### <作り方>

1. 台を作る。  
ビスケットは、ビニール袋（2重）に入れ、麺棒でたたいて砕き、溶かしバター※1を加えて混ぜる。（※1ラップをして40秒レンジ加熱）  
型に、ビスケットを入れ、ラップをしき強く押し、冷蔵庫で冷やし固める。
2. 生地を作る。  
ゼラチンは分量の水でふやかし、レンジで20秒加熱し溶かす。
3. ボウルに、常温に戻したクリームチーズ→砂糖→ヨーグルト→レモン汁→ゼラチンを加える。
4. ①のビスケットの上に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。人数分に切り分ける。