

主役野菜：ラッキョウ

血行を促進し体を温め、血と気のめぐりをよくする。
腸内環境を整える。ストレス緩和・疲労回復に効果がある。

材 料 【2人分】

- ◆ラッキョウ(甘酢漬け)6個 ◆豚薄切り肉 100g
- ◆赤ピーマン 1/4個 ◆ピーマン1個
- ◆小麦粉適量 ◆サラダ油適量 ◆片栗粉大さじ2
- ◆水溶き片栗粉大さじ1/2

(A) …豚肉の下ごしらえ

- ◆卵 1/2個 ◆塩少々 ◆コショウ少々
- ◆酒小さじ1

(B) …合わせ調味料

- ◆トマトケチャップ大さじ2 ◆砂糖小さじ1
- ◆ラッキョウ酢大さじ2 ◆塩少々 ◆酒大さじ1
- ◆しょうゆ大さじ1

=ラッキョウ入り焼き酢豚=



<作り方>

1. ラッキョウを半分に切る。ピーマン・赤ピーマンは乱切りにする。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。(A)を加えてよくもみこむ。
卵を割りほぐし、2～3回にわけて加え、豚肉になじませる。
肉が卵の水分を吸ったら、片栗粉をからませる。
パットに移し、小麦粉をしっかりとまぶし、余分な粉ははたき落としておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン・赤ピーマン・ラッキョウを炒め、取り出しておく。
4. (3)のフライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて両面をカリッと焼き、取り出しておく。
5. (B)を合わせて沸騰させ、野菜と豚肉を戻し入れからめる。
水溶き片栗粉でとろみをつける。

=ラッキョウとニンジンのマリネ=



材 料 【2人分】

- ◆ラッキョウ(甘酢漬け)8個
- ◆ニンジン1本 ◆パセリ少々

(A) マリネ液

- ◆粒マスタード大さじ1
- ◆ラッキョウ酢大さじ3
- ◆塩少々 ◆コショウ少々
- ◆オリーブ油大さじ1

<作り方>

1. ラッキョウは薄切りにする。
2. ニンジンピーラーでリボン状に薄く削り、半分の長さに切る。
3. ボウルに(A)を混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
4. ラッキョウとニンジンを加えて和え、10～15分以上おく。
5. 器に盛り、パセリを散らす。