

新連載

CGCグループとキューピーは お料理する人を応援します!

初心者から上級者まで。
誰もが「簡単!」
「おいしい!!」を実現できる
お料理が楽しくなる
レシピです。

小田真規子の

食材 **3**つ

×
10分でおいしい
メインディッシュ

今回のテーマ **新生活にむけてスタミナアップ!**



今回は
夕飯のおかずにも
ビールにもピッタリな
おかずサラダの
紹介です。

Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクターとして、スタジオナッツを主宰。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、オリジナルレシピを数多く発表、多くの支持を得ている。「オレンジページ」「ESSE」などに料理掲載多数の他、NHK「きょうの料理」「あさいち」に出演、NHKラジオ第一「すっぴん」にはレギュラー出演中。

ワンポイントアドバイス!



新たまねぎを水にさらす!!

薄切りにした新たまねぎを、容器に入れて水にさらすと、辛みが抜けて食べやすくなります。

1人分 **453** kcal
塩分 **1.3** g



MENU 豚肉と新たまねぎのおかずサラダ

【材料 (2人分)】



豚肩ロースまたは
ロースとんかつ用
..... 2枚 (200g)
1枚を棒状に、1cm幅に切る。



新たまねぎ
..... 1個
上下を落として薄切りにし、
5分水にさらす。



パプリカ
..... 1/2個
半分に切り、火の通りをよくする
ため斜め8mm幅に切る。

キューピー3分クッキング
マヨ風味炒め用ソース
ペパー&ガーリック味
..... 大さじ3 (45g)
グリーンリーフ 適宜
レモン汁 大さじ1~2

今月のおすすめ Pick Up!

キューピー 3分クッキング マヨ風味炒め用ソース ペパー&ガーリック味

マヨ風味炒め用ソースは、ソースを加熱したのちに、お好みの素材を炒めるだけのシンプルな調理方法が特徴。炒め油やほかの調味料を使わずに、これ1本で味が決まり、コクとうま味がある炒めものが簡単に作れる、炒め調理専用ソースです。

マヨ風味炒め用ソースの活用術

- 野菜炒め
- キャベツとベーコンのマヨ風味炒め
- じゃがいもとソーセージのマヨ風味炒め
- セロリと鶏肉のマヨ風味炒め など

と一緒に!

CGCサントリー ゴールドブリュー 350ml/500ml

味わい豊かなコクと華やかな香り。抜群のキレで、のみごたえ爽快。



マヨ風味炒め用ソース
ペパー&ガーリック味



【作り方】

1 フライパンを熱し、ソースを入れて広げる。

中火

2~3分とわずに焼いて火を通りやすくする。火の通りが早いパプリカは豚肉の上にとらす。



2 豚肉とパプリカを広げ、2~3分さわずに焼く。

中火



3 ソースに絡めながら、3~5分炒める。

中火

最後に水けをきった新たまねぎ、グリーンリーフを器に盛り付け、お好みでレモン汁をふる