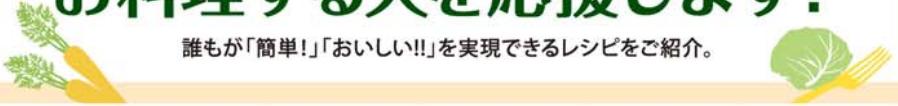




CGCグループと味の素は

# お料理する人を応援します!

誰もが「簡単!」「おいしい!」を実現できるレシピをご紹介。



## MENU 豚こま肉のさっぱり梅ごはん

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  
豚肉のビタミンB1と梅干しのケン酸で  
食欲増進・疲労回復!夏バテに備える!



炊き込み後に野菜を加えることで  
ほどよい食感が残ります。  
喰むことでストレス軽減効果も!

Profile

小田真規子

料理家・栄養士・フードディレクター。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得意とし、多くの支持を得ている。

【材料 (2~3人分)】



豚こま肉 ..... 150g



梅干し ..... 3個



お米 ..... 2合  
炊く30分前にといでざるに上げ  
ておく。(時間外)

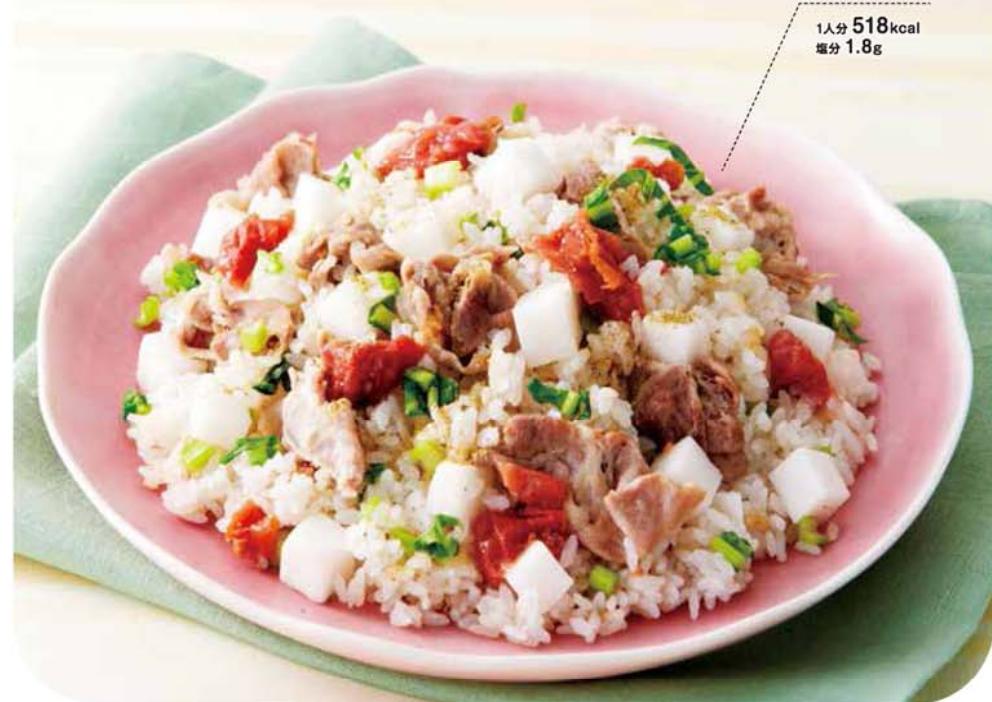
|   |                            |
|---|----------------------------|
| A | 塩 ..... 小さじ1/2             |
|   | みりん ..... 大さじ1             |
| B | 味の素 ほんだし® ..... 小さじ1/2     |
|   | 水 ..... 1と2/3カップ           |
|   | かぶ、またはきゅうり ..... 2~3個(50g) |
|   | かぶの葉 (かぶを使用した場合) ..... 50g |
|   | お好みで山椒 ..... 適量            |

ワンポイントアドバイス /



梅干しを調味料代わりにお釜へ!  
タネを抜いた梅干しを丸ごとお釜へ入れて炊き込みます。塩分も控えられ、さわやかな酸味でジメットした季節のイライラ感も解消!

具材をアレンジしてもおいしい!  
●「野菜」は...  
・「小口切りにしたきゅうり」で彩り良く!  
・「角切りトマト」にすると、さわやかさ倍増!  
・「ざく切りの水菜」でシャキシャキの食感に!  
梅干しとお好みの野菜との組み合わせで  
いろいろな食感&味を楽しんで!  
※上記野菜の場合、蒸らしは不要です。



1人分 518kcal  
塩分 1.8g



今月のおすすめ Pick Up!  
味の素 ほんだし®  
カナダ産またはアメリカ産  
豚バラスライス

【レシピ】味の素からのおすすめ! ほんだし®で作る トマトとオクラのうま塩豚汁



【作り方】(1)豚肉、トマト、オクラはお好みでひと口大に切る。  
(2)鍋にごま油を熱し、豚肉、しょうがを炒める。



【一緒に!】  
カナダ産または  
アメリカ産 豚肉

写真是イメージです

### 【作り方】

1 豚肉はAの塩と  
みりんをもみ込んで  
下味をつける。

2 お釜に米を入れ、混ぜ合わせた  
Bのほんだし®と水を注ぎ、  
梅干しと肉をのせて炊く。

3 炊きあがったらかぶ  
と葉を加え混ぜ、蓋  
をして10分蒸らす。

トマト ..... 中2個  
オクラ ..... 8本  
れんしょくが ..... ひとかけ分  
(せん切り、みじん切りでもOK)  
水 ..... カップ5  
ほんだし® ..... 大さじ2  
ごま油 ..... 適量

【作り方】(3)再び煮立ったら、「ほんだし®」小さじ1を  
加えて味をととのえる。  
※塩味が薄いようでしたら、食塩を加えてください。