



瑞穂市 K・Dさん
豚肉のふわふわ揚げ
(一人あたり 453kcal)

小間切肉で

材料 4 人分
豚肉(こま切れ) …… 250g
塩・こしょう …… 少々
揚げ油 …… 適量

A【小麦粉…80g、ごま油…大さじ1、ベーキングパウダー…小さじ1、塩…少々、水…100cc】

作り方
① A の材料を混ぜ合わせ、衣をつくる。
②肉は、塩・こしょうをする。
③肉を一口サイズほどに適当に丸めて衣をつけて揚げる。
④千切りキャベツやレタスなどをつけ合わせ、ケチャップや塩・山椒などでいただく。



ヒシ肉で

可児市 M・Tさん
豚肉のやわらかソテー
(一人あたり 152kcal)

材料 4 人分
豚ヒシ肉 …… 360g
玉ねぎ …… 1/4個
りんご …… 1/6個
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ1

作り方
①玉ねぎとりんごをすりおろし、しょうゆ、酒、を合わせて漬け汁を作る。
②ヒシ肉を6切れに切り、軽くたたき、10分程①に漬ける。
③フライパンにサラダ油を熱し、お肉を入れて両面焼き、中まで火が通ったら取り出す。漬け汁をフライパンに入れて少し煮詰め、肉を戻し入れてからめたら出来上がり。

冷めても美味しくやわらかいまま。夜、漬け汁に漬けておき、朝は焼くだけにすればお弁当のおかずにも重宝します。

POINT

玉ねぎ、りんごのかわりに塩麹で漬けてもおいしいです。



スペアリブで

美濃加茂市 渡邊さん
豚スペアリブのマーマレード煮
(一人あたり 653kcal)

材料 4 人分
豚スペアリブ …… 8本
塩・こしょう …… 少々
マーマレード …… 100ml
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 50cc
サラダ油 …… 大さじ1

作り方
①スペアリブに塩・こしょうをふって、すりこむ。油をひいたフライパンでスペアリブの表面を焼く。
②①を鍋にうつし、酒を加えて沸騰させ、マーマレードとしょうゆを加えて煮る。
③煮汁をからませるように、何度か返しながらかけて出来上がり。

※冷めると肉の脂がかたまってしまうので、冷めたらオーブントースターなどで温めなおしたほうがおいしいです。

POINT

マーマレードの効果で肉が柔らかくなります。

関市 広瀬さん
かぼちゃの肉巻き
(一人あたり 344kcal)

材料 4 人分
豚肉(ロース薄切り) …… 300g
かぼちゃ …… 240g
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適宜
ピーマン …… 2個
にんじん …… 1/3本
しめじ …… 1/2株
サラダ油 …… 大さじ2
A【砂糖…小さじ1、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ2】

作り方
①かぼちゃを薄く切りレンジで加熱する。ピーマン・にんじんは千切り、しめじは石づきを取り、ほくしておく。
②塩・こしょうをし、軽く小麦粉をまぶした豚肉で①の野菜を巻き、油をひいたフライパンに巻終わりを下にして並べ、焼く。具材に火が通ったら A を加えてからめる。

可児市 さつきちゃん
豚肉のしそ梅巻き
(一人あたり 260kcal)

材料 4 人分
豚肉(モモ薄切り) …… 400g
大葉 …… 16枚
梅肉 …… 適量
小麦粉 …… 適量
サラダ油 …… 大さじ2
大根おろし …… 400g
ポン酢 …… 大さじ3

作り方
①豚肉を広げ、大葉と梅肉のをせ、丸める。
②①に小麦粉で軽くはたく。
③フライパンに油をしいて焼く。
④お皿に盛り、大根おろし、ポン酢でいただく。

各務原市 M・Mさん
アスパラ肉巻き
(一人あたり 331kcal)

材料 4 人分
豚肉(バラ薄切り) …… 300g
アスパラ …… 12本
塩・こしょう …… 少々
しょうゆ …… 適量
サラダ油 …… 大さじ1

作り方
①アスパラは根元のかたい皮をむき、1本を3等分にし、塩茹でにする。
②豚肉に塩・こしょうし、①のアスパラを3本1束にして巻く。
③熱したフライパンに油をひいて②を焼く。
④火が通ったら、しょうゆで味付ける。

ありあわせの野菜で作れます。豚肉のしゃぶしゃぶの上に野菜をのせ、くるくると巻き、楊枝で留めてお皿に並べるとワインのおつまみに最適です。



ロース肉で

多治見市 MOCOMOCOさん
豚肉と長いもの甘辛焼き
(一人あたり 346kcal)

材料 4 人分
長いも …… 1/2本
豚肉(バラ薄切り) …… 280g
焼肉のたれ …… 大さじ2

作り方
①長いもの皮をむいて、1.5cm くらいの厚さに切る。(厚めに切ってサクサク感をだす)
②豚肉で長いものを巻き、巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。(焼きすぎると食感がなくなるので、長いもの中心は生くらいでOK)
③焼肉のたれをまわしかけて豚肉がこんがり焼けたらできあがり。



バラ肉で

POINT
一口大に切り、水気を切った豆腐を巻いてもおいしいです!

豚肉のアレンジレシピ



バラ肉で

ロース肉で

もも肉で

あっさりしていて食べやすいです。