

可児市 あいあいキッズさん | 1人あたり276kcal |

野菜の豚肉まき甘味噌風味



産直豚肩ロース切落とし(炒め物用) 200g [冷蔵]



本体価格 458円
税込価格 494円
企画予定▶9月2週

あいあいキッズさんのおすすめメモ

味噌ダレに豆板醤やキムチの素を入れるとピリ辛風味になります。

【材料】2人分

豚薄切り肉…6枚
甘味噌(味噌、砂糖、酒) …すべて大さじ1/2
なす…1/2本
にんじん…1/4本
青じそ…6枚
片栗粉…大さじ1
塩、こしょう…適宜
油…大さじ1/2

【作り方】

- 1 甘味噌の材料をあわせておく。
- 2 なすと人参は3、4cmの棒状に切り、レンジで加熱する。
- 3 豚肉に塩、こしょうをして片栗粉を全体にまぶし、青じそと下ごしらえをした野菜を巻く。
- 4 フライパンに油をひき、焼き目がついたら甘味噌をからめる。

土岐市 加藤さん | 1人あたり344kcal |

豚肉と秋野菜のせいろ蒸し



産直豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用) 200g [冷蔵]



本体価格 548円
税込価格 591円
企画予定▶9月3週

加藤さんのおすすめメモ

忙しい日の夕食に来客が！という時に、見た目が豪華でごちそうになり喜ばれます。野菜を冷やす際、お豆腐もついでに冷やして添えます。多めに作って、残った分を翌日スープにするのもおすすめです。

【材料】2人分

豚肉しゃぶしゃぶ用…150g
かぼちゃ…1/8個
さつまいも…1/4本
しめじ…1/2株 エリンギ…1本
ちんげん菜…2束
もやし…1/2袋
ポン酢等好みのつけだれ …適宜

【作り方】

- 1 野菜はそれぞれ食べやすく、均一に火の通る大きさに切り、豚肉とともにせいろで蒸す。
- 2 冷やして、マヨネーズ+からし、塩レモン、酢みそ、ポン酢など好みのつけだれを添える。

白川町 杉山さん | 1人あたり390kcal |

豚肉かりん揚げ



産直豚モモブロック(煮物用) 300g [冷蔵]



本体価格 548円
税込価格 591円
企画予定▶9月4週

杉山さんのレシピエピソード

小学校の「食育だより」に載っていたレシピで、給食にも出るようです。娘の「かりん」も大好きなメニューです。

【材料】2人分

豚ももかたまり肉…200g
おろししょうが…1片分
醤油…大さじ1
片栗粉…大さじ3
煎りごま…大さじ1/2
揚げ油…適宜
たれ
砂糖…大さじ2
醤油…大さじ1
酒…大さじ1 水…小さじ1

【作り方】

- 1 豚肉は1cm角、長さ5cmの拍子切りにし、おろししょうが、醤油で下味をつける。
- 2 片栗粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- 3 たれの材料を煮たて、豚肉とからませ、ごまをふる。

関市 健ちゃんママさん | 1人あたり183kcal |

豚肉ときゅうりのザーサイ炒め



産直豚モモスライス(炒め物用) 200g [冷蔵]



本体価格 398円 税込価格 429円 企画予定▶9月3週

健ちゃんママさんのおすすめメモ

ザーサイは少しきざむと、きゅうりと肉に絡みやすいです。実家の母が夏になるときゅうりをくれるのですが、なかなか食べ切れず…これならお酒のつまみにもなるし、にんにくを入れても美味しいです。鶏肉でもgood！

【材料】2人分

豚肉スライス…100g
きゅうり…1本
ザーサイ…100g
塩、油…適宜

【作り方】

- 1 きゅうりはしま目に皮をむき、たて半分、ななめに1cm幅で切り、塩をふってしばらくおく。
- 2 フライパンで豚肉、きゅうり、ザーサイの順で炒める。

多治見市 ちょこさん | 1人あたり598kcal |

大豆と豚のトマト煮



イタリア産カットトマト (紙パック) 390g



本体価格 148円
税込価格 159円
企画予定▶10月2週

編集部から商品おすすめメモ

乾燥大豆はドライパック缶に、かたまり肉は薄切り肉にすると圧力鍋がなくても作れますね。

【材料】2人分

豚かたまり肉…250g
乾燥大豆…100g
水煮トマト…1缶
ソーセージ…4本
塩、こしょう…適宜
小麦粉…大さじ1
油…大さじ1

【作り方】

- 1 大豆は乾煎りしておく。
- 2 豚肉はひと口大に切り、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンで軽く焼く。
- 3 圧力鍋に、材料をすべて入れ15分加圧する。

中津川市 いもちゃんさん | 1人あたり274kcal |

ローストポーク塩麹



塩麹(万能調味料) 300g



本体価格 284円
税込価格 306円
企画予定▶10月1週

人の集まる時など、作り置きでき、豪華でぴったり！

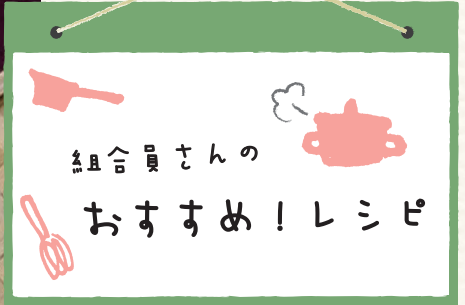
【材料】2人分

豚ももかたまり肉…250g
塩麹…大さじ1
ソース
醤油…大さじ1/2
みりん…大さじ1/2
おろし玉ねぎ…大さじ1/2
粒マスタード…大さじ1/2
マヨネーズ…小さじ1/2
黒こしょう…少々

【作り方】

- 1 肉に塩麹をすりこみ、ラップでびっちり包んで冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 2 120度に予熱したオーブンの天板に網をのせ、室温に戻した肉を塩麹がついたまま入れる。40分焼き、裏返してさらに30分焼く。
- 3 焼きあがったらホイルでしっかり包み、タオルなどでくるんでそのまま冷ます。
- 4 好みの厚さに切り、ソースの材料を合わせ添える。

美味しく元氣もりもり！
豚肉料理
気づかぬうちに、夏の疲れを引きずった身体に豚肉料理でビタミンBたっぷりの、元氣もりもりレシピはいかが？
部位や調理法で、あっさりも、こってりも自由自在。ごはんも進むこと、まちがいないし！



組合員さんのおススメ簡単レシピ

豚丼(うなぎたれ風味)

豚ロースの薄切り肉をフライパンで焼き、うなぎのたれを絡めてごはんの上に盛ります。中心に白髪ネギをのせます。

大垣市 高橋さん

豚肉変わり衣揚げ

食べやすい大きさに切った豚ロースの薄切り肉に、醤油、みりん、生姜で下味をつけます。つけ汁の残りに水、酒、卵と小麦粉、黒ゴマを加えて衣を作り、肉にまぶして揚げます。素揚げして塩少々を振った野菜といっしょに盛りつけます。

飛騨市 松山さん

編集部より
残暑のスタミナ補給にぴったりのレシピですね。

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。