

Let's Cookin' !!

- ① 長ねぎとピーマンをスライスして氷水にさらして、水気を取って置きます。
- ② ボールに、醤油・酒・ごま油・カレー粉・おろし生姜・おろしニンニク・胡椒を入れ混ぜ合わせます。
- ③ ジブロック又は、タッパーにポークと②を入れ、一日マリネします。(ポークには塩をしません。)
- ④ ③を取り出し、ポークのマリネ液を取りフライパンに油・バターを入れ片面、焼き色が付いたら裏返しにして、蓋をして弱火で火を入れます。
※ラップもかけて電子レンジで中まで火を通してもOK!
- ⑤ お皿に乗せ、家庭にあるお野菜で付け合わせましょう。ポークの上に細切り長ねぎ・ピーマンのをせて完成です。

おまにならぬい
ように粉もの
も先に応しよう!

● 調味料・材料 ●

豚ロース	4人前	醤油	54cc
酒	36cc	ごま油	4g
カレー粉	20g	生姜	6g
おろしニンニク	4g	胡椒	少々
長ねぎ		青ピーマン	



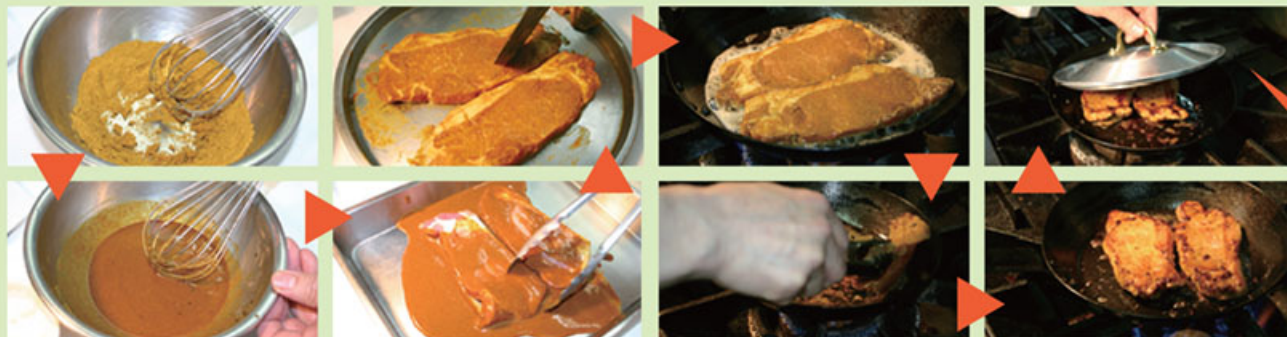
Easy Cooking

今月号は、レストラン サルテシェフ 三木 宏さんです。

今月のお料理は

ポークハノター カレー風味 (4名様)

スパイスと言えば、ヨーロッパ、その他の国のイメージが強いように思われますが、日本にもスパイスは昔から食卓に出されています。例 わさび・生姜・ニンニク・胡椒等
今回は、家庭で簡単に出来る料理をご紹介します。



大西先生の栄養効果診断 生姜 生姜には強い抗酸化作用があり、老化の原因とされている活性酸素から体を守る働きがあります。また、生姜の辛味成分は血管を拡張し血液のめぐりを良くする作用があるので、冷え性を改善したり、二日酔いやつわりなどの吐き気を抑えたり、胃潰瘍を予防する作用などもあるとされています。抗菌・殺菌作用もあるので、お料理に生姜を添えることで、食中毒を予防する効果が期待されます。シソの葉をいっしょに用いるとさらに効果的です。



管理栄養士
おおにし やすこ
大西泰子
セントラルスポーツ(株)