



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. グリンピースのスーフ煮
2. ハワイアンポーク
3. 新玉ねぎのサラダ

1. グリンピースのスーフ煮

材料

グリンピース(さやつき)	400g
玉ねぎ	150g
ベーコン	40g
レタス	1/5個
バター	10g
小麦粉	10g
塩	小さじ1
胡椒	適宜
砂糖	小さじ1
水	800cc

作り方

- 1 グリンピースは、さやから豆をだし、むくそばから水につける。沸騰したお湯に塩をいれゆがく。やわらかくなったら、茹で湯に少しずつ水を入れ徐々にひやす。
- 2 ベーコンは、1cm幅に切る。
- 3 たまねぎは、1cm角に切る。
- 4 鍋にバターを熱し玉ねぎ、ベーコンをいため、粉を振り入れる。粉っぽさがなくなったら水800ccとグリンピースを加え5～6分煮る。
- 5 レタスを細切りにしたのを加え、さっとレタスに火を通す。塩、砂糖、胡椒して味を調える。

2. ハワイアンポーク

材料

豚肩ロース	80g位5枚	
塩	小さじ1/2	
胡椒	適宜	
サラダ油	大さじ2	
パイナップル	輪切5枚	
A	パイナップルの汁	大5さじ5
	水	100cc
	ウスターソース	大さじ2
	塩	適宜
	胡椒	適宜
つけあわせの野菜		
クレソン	1束	
ズッキーニ	1/2本	

作り方

- 1 パイナップルは、汁を切って2つに切る。さらに横2枚に切る。
- 2 豚肉は、たたいて赤身と脂身の堺にある筋を包丁の先で5、6か所切って形をととのえる。
- 3 つけあわせのズッキーニは1cmの厚さに切りソテーしておく。
- 4 豚肉に分量の塩、こしょうをする。
- 5 フライパンに油をいれ強火で盛り付ける側から焦がさないようにゆすりながら焼き、焼き色がついたらかえし裏も同様に焼く。
- 6 肉を皿に盛りつけ、同じフライパンでパイナップルの両面を焼き肉の上に載せる。
- 7 フライパンにAを入れ煮詰めて味を調え肉に野菜と添える。

3. 新玉ねぎのサラダ

材料

新玉ねぎ	400g
トマト	200g
ルッコラ	1束
モッツレラチーズ	1袋
ドレッシング	
塩	小さじ1/2
胡椒	適宜
酢	大匙3
サラダ油	大匙4

作り方

- 1 新玉ねぎは、くし形に切り茹でてざるにあげ、熱いうちに塩をふっておく。
- 2 トマトは1cm位のざく切り。
- 3 チーズは、トマトより少し大きめに切る。
- 4 ルッコラは、適当に切る。
- 5 全部あわせて、ドレッシングとあえる。