

市長と始めよう！おとう飯 料理レシピ

メニュー

☆スペアリブ風ステーキ
☆麩のシュガーラスク

☆にんじんしりしり

☆スペアリブ風ステーキ

	1人分	4人分
豚ロース肉	1枚(約100g)	4枚
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ4
焼き肉のたれ	大さじ1	大さじ4
マーマレード	大さじ1/2	大さじ2
油	小さじ1/2	大さじ1

《作り方》

- ① 豚肉は冷蔵庫から出して室温に戻し、脂身と赤身の間に包丁で数カ所切り込みを入れて筋切りをし、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 焼き肉のたれとマーマレードを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。弱火～中火で焼き色が付くまで焼いたら、裏側も同様に焼き、酒を回し入れ、弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ④ ②を加え、焦げに注意しながら煮絡める。

☆にんじんしりしり

	1人分	4人分
にんじん	1/4本	1本
ツナ缶	20g(1/4缶)	80g(1缶)
ピーマン	1/4個	1個
塩	少々	
こしょう	少々	

《作り方》

- ① にんじんは千切りか皮むき器でスライス。
- ② ピーマンは千切り。
- ③ ツナ缶の油でにんじん、ピーマンを炒め、しんなりしてきたらツナを加え、塩、こしょうで味を整える。

☆麩のシュガーラスク

	1人分	4人分
小町麩	約8個	32個
バター	10g	40g
グラニュー糖	小さじ1	大さじ2

《作り方》

- ① とかしきったバターにふを入れてからめ、グラニュー糖をからめる。
- ② オープンで160℃7～8分焼く。

◆料理の前には必ず手洗いをしましょう
手はあらゆるものに触れる機会が多いため、細菌により常に汚れています。
料理前には手洗いをし、美味しい料理を作りましょう。

◆手を洗うタイミング
料理前以外にも以下の時には手を洗いましょう。
・調理前
・肉類・魚類・野菜類のように、調理食材が変わる時
・身体各部に触れた時
・トイレの後

