

☆豚肉のアップルソース☆

材料	分量
豚肩ロース肉 (幅2cmの細切り)	200g
おろししょうが	1cm
しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	20g
りんご	35g
砂糖	大さじ1
本みりん	大さじ1/2
白いごま	3g



《作り方》

1. たまねぎ、りんごはすりおろす。
2. しょうゆ・砂糖・本みりんを混ぜ合わせる。1と合わせ、ソースを作る。
3. 2のソースに肉を20～30分ほどつける。
4. 3にごまを混ぜ、オーブン170℃で10～15分焼く。

☆カレーじゃがソテー☆

材 料	分量
じゃがいも	中2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
たまねぎ	50g
炒め油	適量
食塩	ひとつまみ(1g)
こしょう	少々(0.4g)
カレー粉	小さじ1/2



《作り方》

1. じゃがいもを千切りにして水にさらす。
2. にんじん、ピーマン、たまねぎを細切りにする。
3. 油で野菜を炒め、塩・こしょう・カレー粉で調味する。