



## “食”で季節を楽しむ おうち de ごちそうレシピ



ビタミンCや消化酵素など栄養素を多く含む大根は冬の代表野菜。  
相性の良い豚バラを煮込んだ、寒い季節にぴったりのメニューをご紹介します。

### 甘辛味でご飯がすすむ 豚バラ大根

#### 〈材 料(2人分)〉

豚バラ肉ブロック	200g	(A)	
大根	400g (約1/3本)	だし	200ml
卵	2個	しょうゆ	大さじ2
塩	少々	みりん	大さじ2
サラダ油	適量	砂糖	大さじ1

#### 〈作り方〉

- ①鍋に卵がかぶるくらいの水と塩少々を入れ、中火で茹でる。沸騰してから7～8分後に冷水にとり、冷めたら殻をむく。
- ②大根は皮をむいて1.5cm幅の半月切りにする。豚バラは1cmの厚さに切って熱湯で1分ほど茹で、脂をぬく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を並べ入れる。表面に焼き色がついたら大根を加えて炒める。(A)を加えて中火で約30分煮込む。
- ④③に茹で卵を加えてさらに5分ほど煮込む。



#### ひとことポイント

- 大根は電子レンジで8分ほど加熱すると、煮込み時間が約10分に短縮できます。(水大さじ1をふってラップをかける)

### バレンタインに向けて親子で挑戦! チョコレートマフィン

#### 〈材 料(8～9個分)〉

チョコレート	150g	サラダ油	50g
牛乳	100ml	ホットケーキミックス	150g
卵	1個	アーモンドダイスなど	適量
砂糖	大さじ2		

#### 〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに刻んだチョコと牛乳を入れ、600Wの電子レンジで1分加熱して混ぜる。
- ②卵、砂糖、サラダ油を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。
- ③マフィンカップに注ぎ、アーモンドダイスなどをのせる。予熱した180度のオーブンで20分焼く。



#### ひとことポイント

- つまようじを刺してみて生の生地がなくなったら焼き上がりです。

※写真はイメージです。