

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

119

学生さん



豚肉を使うことで、たんぱく質をしっかり摂ることができ、にんじん・玉ねぎ・ピーマンを使い、彩りがよく野菜もおいしく食べられるようにしました。ケチャップの甘みと酢の酸味で食べやすく、子どもから大人まで親しみやすい味付けにし、揚げずに焼いて作るため、油を控えながらおいしく仕上げるができます。

尚絅大学生生活科学部 4年

まつもと まき
松本 真紀さん



酢豚

【材 料】(1人分)

〈1人分 408kcal 塩分2.1g〉

豚肉	90 g	A	酢	小さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1		濃口しょうゆ	
料理酒	小さじ 1			小さじ 1
片栗粉	適量		トマトケチャップ	
にんじん	30 g	B		大さじ 2
玉ねぎ	40 g		上白糖	小さじ 1
ピーマン	15 g		片栗粉	小さじ 1
サラダ油	適量		水	小さじ 2



← 過去のレシピはこちらから

Pork



私が育てる「香心ポーク」は、町で採れた栄養たっぷりにんじんや野菜を食べて育っているため、他の豚肉と比べてうま味が強いのが特徴です。熊本県商工会連合会のくまもとグッドプロダクト賞を受賞した香心ポークをぜひご賞味ください。

【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切って、濃口しょうゆと料理酒をもみ込み下味をつけ、冷蔵庫に30分程度入れる。
- ② にんじんは乱切りや短冊、玉ねぎはくし切り、ピーマンは一口大に切る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を引き、こんがり焼いて一度取り出す。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパーでふき、サラダ油を入れて、②のにんじん→玉ねぎ→ピーマンの順に炒める。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ⑥ ③を④に戻して、⑤の合わせ調味料を入れる。
- ⑦ Bを混ぜ、とろみ用の水溶き片栗粉を作る。
- ⑧ 最後に⑦を⑥に入れて混ぜ、とろみがいたら完成。

農家さん



豚肉農家 くまの ひろたか
熊野 博崇さん(中代)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚絅大学生生活科学部)