

今年も大変お世話になりました
来年も変わらずよろしく申し上げます



さざんか誌

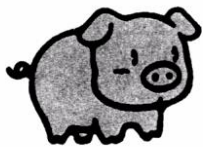
年末特別号

2014.12

NEW

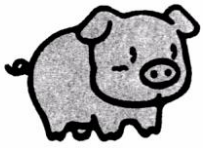
豚肉が新規格で登場！

150グラムの2個組パックです！



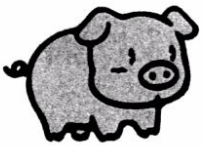
バラ肉

脂質がよくコクがある



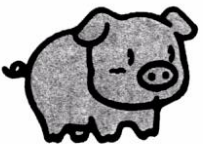
もも肉

脂肪が少なくキメが細かい



小間切

もも・肩・ロース etc...



ひき肉

人気 No1 鮮度が違う！

次のページより、さざんか配達メンバーの新規格豚肉を使ったおすすめレシピをご紹介します →→

1

豚肉と根菜のきんぴら

ボリュームがあって作り置きOK満足おかず



材料：

豚こま150g ごぼう1本
人参1本 しらたき1袋
水1/2カップ 酒大さじ3
みりん大さじ3
しょうゆ大さじ3
さとう大さじ1 油

作り方

- ①ごぼうは細長い乱きり 水にさらしてアクをぬく。ニンジンも縦4つ割りに細長い乱切り
- ②しらたきは食べやすい長さに切って茹でる。
- ③鍋に油大さじ1を熱しごぼうを入れ蓋をし、ときどき混ぜながら2分位蒸し炒めをする。ニンジンを入れさっと炒め、真ん中をあけ豚肉を入れほぐしながらいため、しらたきを加えてさらに炒める
- ④③に分量の水を入れ沸騰したら残りの調味料をいれて、落とし蓋をして水分がなくなるまで時々混ぜながら水分がなくなったら出来上がり♪

一緒に作りたい！今日のオススメ献立

＊ ごはん・とん汁・お漬物・焼き魚・酢の物 ＊



2

簡単・厚揚げと豚肉の照り焼き

茹で卵を添えて。ご飯が美味しい！！



材料：

豚薄切り 150g

厚揚げ 1パック

片栗粉適量

すき焼きのたれ大さじ 2・1/2

酒大さじ 1

作り方：

- ①厚揚げを 8 等分して油抜きをする。
豚肉をまき 8 本作り片栗粉をまぶす
- ②フライパンに油をひき熱し、転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く
- ③酒大さじ 1 を加え蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする
- ④すき焼きのタレをいれからめる。器にもりお好みで白髪ねぎ
グリーンピース・七味等をのせて召し上がれ～☆

平牧三元豚

病気に強い豚と繁殖力の強い豚に「美味しい黒豚を掛け合わせています。さらにお米を食べて脂肪は白く溶けやすくお肉は色がよくやわらかくて香りもさらに良くなりました

一緒に作りたい！今日のオススメ献立

＊ ごはん・味噌汁・かぶときゅうりの浅漬け・根菜のきんぴら ＊



さざんか誌年末特別号③

3

子供も大好き！肉巻きポテトのナポリタン

冷蔵庫にあるもので簡単・節約♪



材料：

豚薄切り 150g

冷凍ポテト皮つき適宜

ピーマン2個 玉ねぎ1玉

ケチャップ適宜

しょうゆ大さじ1

バター適量（8g位）

油大さじ1

作り方

- ①お肉を広げ幅の広い方に冷凍ポテトを2個のせくるせくと隙間なくきっちり巻く
- ②ピーマンは縦切り・玉ねぎはくし切りにしておく
- ③フライパンに肉の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き目がつくように転がしながら焼き、野菜を入れたら蓋をし、2～3分蒸し焼きにし、何回か野菜を混ぜる。
- ④③にケチャップ・バターを入れ、全体にからまったらしょうゆを回し入れ出来上がり

一緒に作りたい！今日のオススメ献立

＊ ごはん・サラダ・コーンスープ・カリフラワーのカレーピクルス ＊

