

春菊と豚肉のイタリア風炒め

材料	4人分	作り方
春菊	200g	① 春菊は葉を摘み取り、冷水につけてパリッとさせる。にんにくは半分に切って芯を取り除き、薄切りにする。赤唐辛子はへたと種を取って、小口切りにする。 ② 豚肉は幅2～3cmに切って、塩・こしょうをふる。 ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、にんにくがきつね色になったら取り出す。 ④ 豚肉と赤唐辛子を入れ、中火で肉の両面を2分くらいずつ焼き、白ワインをふって強火にする。 ⑤ にんにくをもどして火を止める。水気をきった春菊を加え、上下を返して混ぜる。仕上げに黒こしょうをふる。(春菊を炒め過ぎないようにする。)
豚肩ロース肉(とんかつ用)	300g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
にんにく	3かけ	
赤唐辛子	2本	
オリーブオイル	1/4カップ	
白ワイン	大さじ1	
粗びき黒こしょう	小さじ1/2	

春菊肉団子のスープ

材料	4人分	作り方
豚ひき肉	100g	① 春菊の1/3量はさっと茹でて水に取り、しぼってみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。 ② 豚ひき肉と①の春菊をよく混ぜ合わせ、スキムミルクとAを加えて混ぜ、16個程度に丸める。 ③ だし汁を温め、Bで調味し、②の団子に小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ鍋に入れる。団子が浮いてきたらざっくり刻んだ春菊の2/3量を加え残りの卵も加える。火を消す前にひと煮立ちさせる。
春菊	100g	
スキムミルク	20g	
A 白葱(みじん切り)	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
醤油	小さじ1	
しょうが汁	小さじ1/2	
小麦粉	大さじ1・1/2	
卵	1個	
煮干だし	5カップ	
B 薄口醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	

