

ポークチャップ

(1月)

材料	4人分	作り方
豚ロース肉	4枚400g	① 豚ロース肉は包丁の先で赤身と脂身の間にある筋を切る。
塩・こしょう	少々	塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
小麦粉	適量	② マッシュルーム、椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
サラダ油	大さじ2	玉葱も薄切りにする。
マッシュルーム	5個	③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を入れて中火で
椎茸	4枚	さっと両面に焼き色をつけ、取り出す。
玉葱	100g	④ ③のフライパンに残りのサラダ油と玉葱を入れて
ケチャップ	120g	中火で炒め、透き通ればマッシュルームと椎茸を
ウスターソース	大さじ1.5	加えて炒める。
コンソメ(顆粒)	小さじ1	⑤ ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水を加え、
水	2/3カップ	豚肉を入れて、からめる。

千切り白菜のスープ煮

(1月)

材料	4人分	作り方
白菜	500g	① 白菜は葉と軸に切り分け、軸は1cm幅の細切りにする。
ベーコン	2枚	葉は5cm幅に切る。
人参	50g	② 人参は短冊切り、ベーコンは2cm幅に切る。
春雨	50g	きくらげは水でもどしてから石づきを切り落とし、
きくらげ	小10枚	細切りにする。
水	5カップ	③ 春雨は熱湯で透き通る程度に茹で、水にとって水気を
固形スープの素	2個	切り、食べやすい長さに切る。
塩	小さじ1/2	④ 鍋に水と固形スープの素を入れて火にかけ、煮立ったら
酒	大さじ2	ベーコン、きくらげ、白菜の軸、人参の順に入れる。
レモン汁	少々	⑤ 塩、酒で味をととのえ、人参がほぼやわらかくなったら、
		春雨、白菜の葉を入れ、2～3分煮て火を止める。
		取り分けてから好みにレモン汁をかける。

