



リンゴと豚肉の相性バッチリ。リンゴに含まれる有機酸や酵素の働きで肉がとっても軟らかに!!

今回ご紹介したこの二品は、豊平区食生活改善推進員協議会の考案メニューです。

同会は、各種料理教室や町内会行事などで、高齢者向けの食事から子供の成長に配慮したおやつまで、さまざまな料理を紹介。地域における食生活の改善普及活動に取り組んでいます。

同会会長の宮樫享さんは、「このメニューは、手軽に作れますので、ご家庭でぜひお試しください」と話していました。

豚肉とリンゴのカレー

リンゴの酸味が効いた、後味すっきりカレー。

ご飯にもパンにも良く合います。

牛乳たっぷり、辛さも調整できるので、

お子さん向けにぴったりです。

【材料 (4人分)】

リンゴ……………1個
豚肩ロース(薄切り)300g
玉ネギ……………1個
生シタケ……………4枚
トマト……………1個
バター……………大さじ2
小麦粉……………大さじ2
カレー粉……………大さじ2~3
(※お好みで、分量を調整してください)
ブイヨン…………… $\frac{2}{3}$ カップ
(※コンソメ2個使用)
塩・コショウ……………少々
牛乳……………1カップ

(一人分のカロリー 311kcal)

【作り方】

- ①リンゴは四つ切りにして、皮をむいてしんを除き、小口切り(スライスでも良い)にする。肉は食べやすい大きさに切る。玉ネギは縦半分に切ってから千切り。シタケは石づきを取って太めの千切り。トマトは皮をむき四つ切りにして、種を除いてから1cm角に切る。
- ②厚手の鍋にバターを熱し、リンゴと玉ネギを炒める。しんなりしたら、肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、シタケを加え炒める。
- ③しんなりしたら小麦粉とカレー粉を振り、焦がさないよう手早くかき混ぜながら炒める。
- ④トマト・ブイヨン・塩・コショウを入れ、弱火で煮る。牛乳を加え、味がなじむよう弱火で煮込む。塩・コショウで味を調える。

トマトの種は、煮てもそのまま残ってしまふので、口当たりを良くするために取り除きましょう。



豚肉のリンゴ包み揚げ

リンゴの甘酸っぱさが豚肉のうまみを引き出しています。

ご飯のおかずだけでなく、お酒のおつまみにもなるので、お父さんにもうれしい一品。

【材料 (4人分)】

リンゴ……………1個
水……………大さじ3
砂糖……………大さじ1 $\frac{1}{2}$
豚ロース(薄切り)…12枚
塩……………少々
卵……………1個
酒……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
小麦粉……………大さじ2
片栗粉……………大さじ2
揚げ油……………適量
サラダ菜……………適宜
練りがらし……………適宜
砂糖……………小さじ $\frac{1}{2}$
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ1 $\frac{1}{2}$

(一人分のカロリー 415kcal)

【作り方】

- ①リンゴは12個のくし型に切り、皮をむきしんを除く。鍋に入れ、水と砂糖を加えて、ふたをして弱火で煮る。リンゴが少し軟らかくなったら火を止め、鍋から取り出し冷ます。
- ②肉をまな板の上に広げ、軽く塩を振り、①のリンゴを一切れずつ巻く。



冷ましたリンゴをしんにして、ゆるめに巻きましょう。

- ③①で衣を作る。卵をときほぐして、酒と塩を加え混ぜる。そこに、2種類の粉を混ぜ合わせたものに加え、軽く混ぜる。
- ④揚げ油を170℃ぐらいに熱し、肉に③の衣をつけて揚げる。



豚肉は中まで火が通るように、じっくり揚げましょう。

- ⑤肉を半分にとって、サラダ菜を敷いた皿に盛り付ける(トマトなどを添えても良い)。練りがらしと⑥の三杯酢を付けていただく。

リンゴを煮るときは、火力が強いと軟らかくなりすぎるので注意しましょう。

