

# 簡単クッキング

第188回 2017年2月7日(火)

瀬戸豚で食卓を!!



①

②

③

④

⑤



① 肉巻  
ご飯に、しょうが、ごま  
肉にみりん、しょうゆ、  
ごま油、しょうが、はちみつ  
砂糖、酒を合せて  
肉を焼いたら、しょうゆ、  
ごま油で焼く。



② カツサラダ  
カツスライスに、お好みの  
サラダトッピング。  
オリーブ油、酢、みりん、  
ゆずスライス、砂糖、はちみつ  
合せて、お好みのドレッシング。  
水菜、オニオンスライス、  
ミニトマト、ヤコンの輪切り  
※ヤコンはスライスして  
お酢に酢水に漬けておく。



③ めぞギョーザ  
めぞめめめ、しょうゆ、  
しょうゆ、みりん、酒、  
ごま油、はちみつ、  
酢、みりん、水、片栗粉、  
玉子、塩、しょうゆ、  
めんつゆ、しっかりと合せて  
ギョーザに、しょうゆ。



④ 肉と野菜の炒め物  
大根、にんじん、里芋  
レタス、ピーマン、しょうゆ、  
はちみつ、酒、ごま油、  
で炒める。甘酒、塩、しょうゆ、  
で、お好みで。



⑤ しらすカツ  
白ネギ、木ネギ、しょうゆ、  
梅、酢、みりん、はちみつ  
ごま油の、お好みのドレッシング  
合せて、お好みのドレッシング。



「瀬戸豚 ロースカツ」  
袋から出して、油で揚げると、  
簡単に「トンカツ」が出来ます。  
道の駅：瀬戸しなのの売店で新発売です