

おいしいヘルシー
なたね油 地産地消レシピ

監修：地産地消仕事人 岡崎支美子

炒める



豚肉のなたね油炒め・野菜添え

<材料> 4人分

- 豚肉スライス・・・300g
- 酒・・・大さじ2
- 塩、胡椒・・・少々
- 卵・・・1/2個
- にら・・・1束
- しょうが }
ねぎ }・・・少々(みじん切り)
- にんにく }
- 米粉・・・大さじ3
- なたね油・・・大さじ3



- ④ 醤油・・・大さじ1
- オイスターソース・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 水・・・大さじ3
- トマト・・・大1個

<作り方>

- ① 豚肉は5cm ぐらいの長さに切って、塩、胡椒と酒をまぶしておく。
- ② にらを3cmの長さに切る。
- ③ フライパンになたね油を熱し、①の豚肉に米粉と溶き卵をつけて焼き、1度取り出す。
- ④ フライパンに残った油でしょうが、ねぎ、にんにくを炒める。
- ⑤ にらと豚肉をフライパンに入れて、④の調味料を加える。強火で全体を大きく攪拌するように混ぜ、とろみが出たら器に盛る。
- ⑥ 薄くスライスしたトマトを周りに添える。



切干大根のなたねラー油和え



<材料> 4人分

切干大根・・・30g
きゅうり（セロリ）・・・1本
④ { 醤油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
なたねラー油・・・小さじ1

<作り方>

- ① 切干大根はたっぷりの水につけて戻し、10分ほど置いたらよく洗い、水気をしぼる。
- ② きゅうりは長さ4～5cmの細切りにし、塩（分量外）を振ってしんなりさせ、水気をギュッとしぼる。
- ③ ④の調味料で①、②を和える。

レタス（白菜）とフルーツのサラダ

<材料> 4人分

レタス（白菜）・・・200g
苺（好みのフルーツ）・・・200g
ナッツ類（くるみ、ピーナッツ、ごま等）
・・・20g
なたねドレッシング・・・適宜
粗挽き黒胡椒・・・適宜



<作り方>

- ① レタスを太めの千切りにして冷水にさらした後、ざるにあげて水気を切っておく。
- ② 苺は薄い輪切りにする。
- ③ レタスと苺をドレッシングで和えて、器に盛る。
- ④ 刻んだナッツ類をのせて、粗挽き胡椒をふりかける。



レタスと牛肉のスープ



<材料> 4人分

- レタス・・・100g
- 豆腐・・・100g
- 和牛赤身スライス・・・100g
- 酒・・・大さじ1
- 塩
- 胡椒
- 醤油
- しょうが(すりおろし)・・・10g
- 鶏がらスープ・・・4カップ
- 米粉・・・大さじ2～3
- なたねラー油・・・適宜

<作り方>

- ① レタスは手で小さくちぎる。
- ② 豆腐は2cm角に切る。
- ③ 肉は3～4cm角に切り、④を混ぜて米粉をまぶす。
- ④ 鶏がらスープを煮立てた中に、肉を1枚ずつ入れる。
- ⑤ レタスと豆腐を入れて味を調べ、最後になたねラー油を好みの量加える。

