

# あなたも作れる、 激うまレシピ

FUCHU  
KITCHEN



「みんなで いただきます おいしい!! 楽しい!! が元気の素」をスローガンに、子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた食の健康を応援します。

## 豚肉の香味ダレ



### 「健康の極意 2 Days講座」で 作りました！

生活習慣病予防のための食事と  
運動を、体験しながら学べる講座。

#### 次回の講座

時 令和8年2月20日(金)・27日(金)

所 リ・フレ

申 健康推進課(☎47-1310)

### 材料(2人分)

豚もも肉(切り落とし)……………160g  
キャベツ……………60g  
玉ねぎ……………40g  
ニンジン……………20g  
コーン……………60g  
水……………50cc  
☆おろししょうが……………小さじ2/3  
☆おろしにんにく……………小さじ2/3  
☆砂糖……………小さじ1  
☆濃い口しょう油……………小さじ2  
☆酢……………大さじ2  
☆すりごま……………大さじ1/2  
☆ごま油……………小さじ1  
☆こねぎ……………適量

### 作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさの短冊に切り、フライパンへ平らに入れる
- 2 1へ豚肉を広げて分量の水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする(コーン缶の水を使うと野菜が甘くなります)
- 3 ボウルへ☆を入れてよく混ぜ、たれを作る
- 4 2の野菜と肉に火が通ったら盛りつけ、食べる直前にたれをかけて完成