



今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介
～7月のテーマ「夏バテ予防」レシピ～

🍷 手作りポン酢で食べる！夏野菜の豚しゃぶ蒸し

● 材料 (2～3人分)

- | | | | |
|----------------------|------|--------------------|-------|
| ・豚ロース肉 (豚しゃぶ用) …………… | 200g | ・グレープフルーツジュース…………… | 150ml |
| ・ゴーヤ…………… | 1/2本 | ・しょうゆ…………… | 小さじ2 |
| ・パプリカ (赤) …………… | 1/2個 | ・白だし (濃縮タイプ) …………… | 小さじ2 |
| ・大豆もやし…………… | 1袋 | ・すり白ごま…………… | 大さじ2 |
| ・塩・砂糖…………… | 適宜 | | |

● 作り方

- ① ゴーヤの種とワタをスプーンで取り除き、薄切りにする。
塩小さじ1/3、砂糖小さじ1をまぶし15分おく。
パプリカのヘタと種を除き、薄切りにする。
- ② ボウルにグレープフルーツジュース、しょうゆ、白だし、すりごまをいれて混ぜる。
- ③ 15分おいたゴーヤを水でよく洗い、水気をきる。
- ④ クッキングシートをフライパン (26cm) のサイズより大きめにカットし、敷く。
大豆もやし、ゴーヤ、パプリカ、豚肉をのせ、豚肉には塩少々をふる。
- ⑤ フライパンとクッキングシートの上に水150ml (分量外) をいれ、蓋をして中火で約10分蒸す。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。