



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
～3月のテーマ「快眠」～

西京焼き風ポークステーキ

●材料(2人分)

- ・豚肩ロース肉(厚切りステーキ用) …… 2枚(300g)
- ・粗びき黒こしょう、パセリみじん切り …… 適量

A

- ・プレーンヨーグルト …… 大さじ4
- ・味噌 …… 小さじ4
- ・みりん …… 小さじ4

●作り方

- ① 豚肉の筋などを包丁で切込みをいれる。
- ② ボウルにAをいれ混ぜたら、豚肉をよく絡める。
ラップをして、冷蔵庫で半日ほどおく。
- ③ フライパンにクッキングシートをしき、味噌床を拭わずにのせる。
弱めの中火にかけて、両面5分ずつ焼く。
(焦げそうになったら火を弱める)
- ④ 包丁で食べやすいサイズに切り、器に盛り、黒こしょう、パセリをふる。

バナナポテトサラダ

●材料(2人分)

- ・じゃがいも …… 2個
- ・バナナ …… 1本
- ・スライスハム …… 2枚(1cm角)
- ・塩 …… 少々
- ・マヨネーズ …… 大さじ2～3
- ・プレーンヨーグルト …… 大さじ1
- ・粗びき黒こしょう、パセリみじん切り …… 適量

●作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、サッと洗い、一口大に切る。
耐熱ボウルにいれ、水大さじ1/2(分量外)をかけ、ラップをし電子レンジ(600w)で5分加熱する。
熱いうちに塩少々をふり、フォークでつぶし冷ます。
- ② バナナの皮をむき、2cm角に切り、①のボウルにいれる。
ハム、マヨネーズ、ヨーグルトをいれて、混ぜ、器に盛る。黒こしょうとパセリをふる。



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。