

料理教室

～葉酸たっぷりメニュー～

本日のレシピ

葉酸を多く含む
食材を赤字で
記載しています

豚肉のオクラ巻き (2人分)

豚もも肉・・・120g
オクラ・・・10本
にんじん・・・50g
☆濃口しょうゆ・・・小さじ2
☆みりん・・・小さじ2
☆料理酒・・・小さじ2

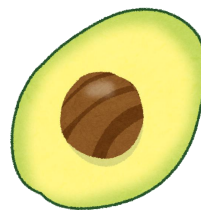


作り方

- ① オクラはさっと塩ゆでしてヘタを落とす。にんじんはオクラの長さに合わせて切り、茹でておく。
- ② 豚肉をひいて、①をのせて巻く。
- ③ フライパンに②の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 火が通ったら、合わせておいた☆の調味料をまわしかける。

アボカドグラタン (2人分)

アボカド・・・1/2個
マヨネーズ・・・大さじ1/2
とろけるチーズ・・・20g
黒こしょう・・・少々

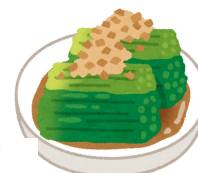


作り方

- ① アボカドは半分に切り、皮をとり食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルにアボカドを置き、マヨネーズ、とろけるチーズをかける。
- ③ オーブントースターかオーブンで、チーズが溶けるまで焼く。
- ④ 黒こしょうをかける。

ほうれん草のなめたけ和え (2人分)

ほうれん草・・・・・・・・120g
なめたけ味付け瓶詰・・・・・・・・30g
海苔・・・・・・・・少々



作り方

- ① ほうれん草は塩茹でして絞っておく。
- ② なめたけ瓶詰めを和える。
- ③ 器に盛り付け、海苔をかける。