

"ienohikari"

家の光

特集

おはようございます
ハッピー
しずく

春らんまん



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

4
April 2024

G O G O 直売所
+αを楽しもう

もう、耕さずにはいられない！
あなたが菜園にひかれる理由は？

明日の元気のために
今日のあきらめもだいじ
戸田恵子

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和6年4月1日発行毎月1回1日発行第100巻第4号

おすすめ

家の光レシピ

ソラマメと豚肉のチヂミ

～ ホクホクとしたソラマメとゴマ油のたれが相性抜群！ ～

<調理> ●高山かつえ 『家の光』2024年4月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- 豚こま肉……………200g
- ソラマメ……………700g(正味200g)
- ニラ……………1/2束(50g)
- 細ネギ……………1/2束(50g)
- 薄力粉……………大さじ8
- かたくり粉……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/4
- コショウ……………少々
- ゴマ油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- サラダ油

作り方

- ①豚肉は2cm幅に切る。ソラマメは薄皮をむく。ニラと細ネギは5cm長さに切る。
- ②ボウルに①を入れてAを加え、肉をほぐしながら粉を全体にまぶすようによく混ぜる。水大さじ7を加えてさっくりと混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1と1/2を中火で熱し、②の半量を1.5cm厚さになるように広げ、3分ほど焼く。皿などを使って裏返し、さらに3分ほど焼いて取り出す。油大さじ1と1/2を足し、残りも同様に焼く。
- ④③を食べやすい大きさに切り、器に盛る。混ぜ合わせたBのたれをつけて食べる。

A
B



家の光 Twitter ツイッター