



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●高山かづえ 『家の光』2024年4月号「家の光料理カード」掲載

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！ ～



エネルギー
374kcal
塩分1.2g
調理時間30分



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)
- A [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
- B [ゴマ油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- サラダ油

4月号好評発売中

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。

“Ienohikari”
家の光
特集
おうちずし
春らんまん

明日の元気のために
今日のあきらめもだいじ
戸田恵子

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？
+αを楽しもう
GOGO直売所

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

大正14年6月27日第1号種別郵便物承認 令和6年4月1日発行毎月1回 自発行第108巻4号



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで