

# 大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

## 塩漬け豚のワイン蒸し

<協力：茨木地域>

### ◆材料（作りやすい量）

豚肉 （ロースまたは肩ロース）	300g	ドレッシング	
塩	7.5g	酢	大さじ2
たまねぎ	60g	油	大さじ3
紫たまねぎ	40g	塩	小さじ1/3~1/2
セロリ（葉付き）	1/2本	こしょう	少々
白ワイン	大さじ2~4		
レモン	1/4個		



### ◆作り方

- ①肉はポリ袋に入れて塩（肉の2.5%）をまぶし、冷蔵庫で1~5日おく。
- ②①をうす切りにし、たっぷりの熱湯で10分ゆで細切りにする。
- ③たまねぎ、セロリはうす切りにして、②と混ぜて器に入れる。
- ④ワインをふりかけ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ⑤レモンはうすいいちょう切りにする。
- ⑥器にセロリの葉を敷き、④とレモンを散らし、ドレッシングをかける。

<一人分（1/6）の栄養価>

エネルギー：159kcal タンパク質：8.8g 脂質：12.8g  
カルシウム：9mg 食塩：0.6g

お正月料理講習会の一品に紹介しました。日持ちがすること、野菜が摂れること、さっぱりしているなどの理由でとても好評でした。塩漬け豚は塊のまま50分くらい茹でて冷まし、ハムのように用いることもできます。オードブルにも使えます。

## 簡単ミートソーススパゲティー

<協力：岸和田地域>

### ◆材料・2人分

スパゲティー	160g	A	ブイヨン固形	1/2個
合挽きミンチ	100g		水	180cc
玉ねぎ	100g		ウスターソース	大さじ1
ニンニク	少量		ケチャップ	大さじ3
サラダ油	小さじ1		塩・コショウ	少々
小麦粉	大さじ1			

### ◆作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたニンニクを炒めます。
- ②①にみじん切りにした玉ねぎを加え、しんなりするまでいため、ミンチを加え炒め、さらに小麦粉を加え、パラパラになるまで炒めます。
- ③②にAを加えて煮込みます。
- ④仕上げに塩・コショウで味を調えます。
- ⑤たっぷりのお湯でゆがいたスパゲティーにかけていただきます。

<一人分栄養価>

エネルギー：510kcal タンパク質：21.4g 脂質：11.6g  
炭水化物：71.2g カルシウム：40mg  
食物繊維：3.9g 食塩：3.0g



家庭にある食材で手軽に簡単に作ることができます。ナスやニンジン、ピーマンなどを加えてもおいしくいただけます。いろいろアレンジしてみてくださいね！  
★親子料理教室で大好評のレシピです。