

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 1. ★秋色酢豚★



### <材料>

・豚肉	150g	A	・水	大さじ1
・食塩	少々		・ケチャップ	大さじ3
・こしょう	少々		・きび砂糖	小さじ3
・酒	小さじ1		・しょうゆ	小さじ2
・卵	1/2個		・酢	小さじ1
・でんぷん	大さじ1		・水溶き片栗粉	小さじ1
・さつまいも	200g (中1本)			
・揚げ油	適宜			
・サラダ油	小さじ1と1/2			
・たまねぎ	100g			
・にんじん	40g (1/4本)			
・しめじ	50g			
・ピーマン	1個			

### <作り方>

- ① 豚肉はロースのうす切りを4等分の大きさに切る。
- ② たまねぎはうす切り、にんじん、ピーマン、さつまいもは乱切り、しめじはほぐしておく。
- ③ さつまいもを油で揚げる。(揚げる前に、電子レンジに3分程かけると、火の通りがよくなります。)
- ④ 豚肉は食塩・こしょう・酒で下味をつけ、溶き卵、でんぷんを入れて混ぜ合わせ、油で揚げる。
- ⑤ にんじんはゆでておく。
- ⑥ サラダ油でたまねぎ、にんじん、しめじの順に炒め、ピーマンも加え炒める。
- ⑦ 野菜がしんなりしたら、Aの調味料を入れ、続いて揚げたさつまいもと豚肉も入れる。
- ⑧ 水溶き片栗粉を加えて、さっと混ぜる。

## 2. ★だいこんのふくさ煮★



### <材料>

・サラダ油	小さじ1
・豚肉	100g
・だいこん	380g (1/4本)
・にんじん	130g (2/3本)
・かつおだし汁	80g
・酒	大さじ1
・きび砂糖	大さじ1と1/2
・みそ	大さじ1と1/2
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・冷凍グリーンピース	大さじ1

### <作り方>

- ① だいこん、にんじんは大きめの乱切りか、厚めのいちょう切りにする。
- ② サラダ油で豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、だいこんとにんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ②にかつおだし汁、酒、砂糖、みそ、しょうゆを加えて煮る。
- ④ 出来上がりに、一度茹でたグリーンピースを加えてさっと煮る。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

### 3. ★珍珠丸子（チンジュワンス）★



#### <材料>

- ・もち米 1/2カップ
- ・豚ひき肉 125g
- ・たまねぎ 100g
- ・生パン粉 25g
- ・牛乳 大さじ2弱
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうが汁 少々
- ・食塩 小さじ1/2

#### <作り方>

- ① もち米は洗い、2時間位水につけておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 生パン粉は牛乳にひたす。
- ④ 豚ひき肉、②、③、みりん、しょうが汁、食塩を加え混ぜる。
- ⑤ ④を団子状に丸め、まわりにもち米をまぶし、蒸し器に並べ、15分くらい蒸す。

### 4. ★肉じゃがうま煮★



#### <材料>

- ・かつおだし汁 150cc
- ・豚肉 130g
- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 1個
- ・じゃがいも 3個
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・冷凍グリーンピース 適宜

#### <作り方>

- ① にんじんとじゃがいもは乱切りまたは厚めのいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② だし汁の中に、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、カッコ内の調味料をいれさらに煮込む。
- ④ 最後に、ゆでた冷凍グリーンピースを飾る。(季節によっては、さやえんどうを飾る。)

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 5. ★豚肉団子と白菜のスープ★



### <材料>

・かつおだし汁	750cc
・豚ひき肉	130g
・パン粉	大さじ3
・水	30cc
・食塩	少々
・白菜	大2枚
・ゆでたけのこ	40g
・にんじん	1/3本
・食塩	小さじ2/3
・しょうゆ	小さじ1
・春雨	15g

### <作り方>

- ① 春雨は湯でもどし、4~5cmに切る。
- ② 白菜、たけのこ、にんじんは短めの千切りにする。
- ③ 豚ひき肉はよく練り、パン粉、水、食塩を加え混ぜ合わせる。
- ④ だし汁で材料の野菜を煮る。団子状に丸めた③を入れ調味する。
- ⑤ 最後に春雨を入れる。

## 6. ★豚肉と大根の煮物★



### <材料>

・サラダ油	適量
・豚肉	130g
・しょうが汁	少々
・大根	1/2本
・水	80cc
・きび砂糖	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・食塩	少々
・水溶き片栗粉	適量
・いんげん	適量

### <作り方>

- ① 大根は乱切りまたは厚めのいちょう切りにする。
- ② いんげんは、ななめ切りにしてゆでておく。
- ③ サラダ油で豚肉を炒め、しょうが汁を加える。
- ④ ③に大根、水、調味料を入れて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、水溶き片栗粉でとじる。
- ⑥ 最後にいんげんを飾る。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 7. ★麻婆なす★



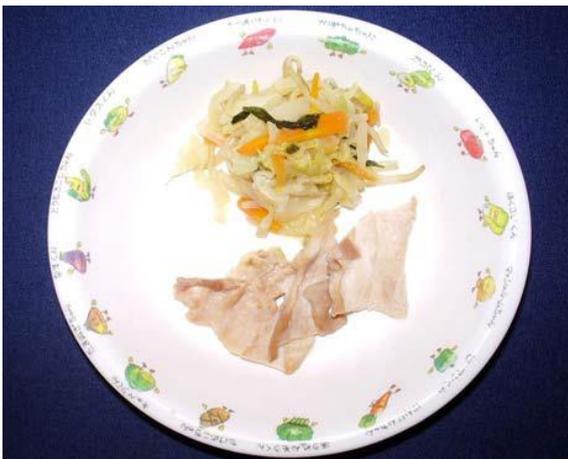
### <材料>

・サラダ油	5g (小さじ1)
・なす	200g
・サラダ油	2.5g
・にんにく	1.5g
・しょうが	1g
・ねぎ	50g
・豚ひき肉	100g
・にんじん	50g
・ピーマン	25g
・食塩	0.5g
・かつおだし汁	50g (1/4カップ)
・きび砂糖	6g (小さじ2)
・しょうゆ	11g (小さじ2)
・赤みそ	9.5g (大さじ1/2)
・でんぷん	5g (小さじ2)

### <作り方>

- ① にんにく、しょうが、ねぎはみじん切り、なすは厚めの半月切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- ② なすは油をからめて、鉄板に並べて焼いておく。(180℃ 20分程度)
- ③ 油でにんにく～順に炒めていき、だし汁と調味料を加える。
- ④ ②のなすを加え、でんぷんでとじる。

## 8. ★豚肉のしょうが焼き★



### <材料>

・豚肉	300g
・しょうが汁	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1と1/2
・サラダ油	適量

### <作り方>

- ① 豚肉は、しょうが汁～酒の調味液につけこむ。
- ② フライパンに油を入れて、焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

## 9. ★みそかつ★



### <材料>

- ・豚ひれ肉 5枚
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 適量
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

### みそだれ

- ・赤味噌 小さじ2
- ・酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 大さじ1

### <作り方>

- ① 豚ひれ肉に塩、こしょうをする。
- ② 小麦粉をまぶし、卵、パン粉をつけ油で揚げる。
- ③ 赤味噌～水までを火にかけて、少し煮詰め、みそだれを作り、揚げたカツにかける。

## 10. ★和風クリームシチュー★



### <材料>

- ・サラダ油 適量
- ・ベーコン 1枚
- ・豚肉 100g
- ・にんじん 1/2本
- ・水 500cc
- ・里芋 5個
- ・しめじ 1袋
- ・ねぎ 1本
- ・食塩 小さじ1/5
- ・スキムミルク 15g
- ・バター 25g
- ・小麦粉 20g (1/5カップ)
- ・牛乳 150cc
- ・みそ 大さじ2

### <作り方>

- ① ホワイトソースを作る（バターを溶かして、小麦粉を炒め、牛乳でのばす）
- ② にんじんはいちょう切り、里芋は一口大、ねぎは小口切りにする。
- ③ しめじはほぐし、ベーコンは短冊切りにする。
- ④ ベーコン、豚肉、にんじんを炒めて水と残りの野菜を入れ、塩を加えて煮る。
- ⑤ スキムミルクは少量のお湯で溶いて、④の材料が煮えたら加える。
- ⑥ ①のホワイトソースを加え、最後にみそを入れて調味する。