

★かむかむしじべ★

スタミナアップ↑ ≥ ∇ ≤ ↑
かむかむジャージャーだれ



材料（4人分）

豚バラブロック…約130g

ナス…1本

豚ももブロック…約350g 赤ワイン…50ml

ゴボウ…1本

水煮トマト缶…1缶（400g）

玉ねぎ…1個と1/2

固形スープの素…2個

ニンニク…2片

塩こしょう…少々

生姜…50g

ごま油…大さじ2

小麦粉…大さじ1.5

コチュジャン…大さじ2

〔スープ〕

（温泉卵用）…4個

- ① ナス・ゴボウをあらめのみじん切りにし、水にさらした後、水気を切っておく。豚バラ・豚ももを7mm角程度にそれぞれ切り分け、玉ねぎ・ニンニク・② 生姜もみじん切りにしておく。フライパンに切った豚バラを入れ、少し肉から油がでてきた所へ、ニンニク・生姜を入れる。
- ③ 香りがたってきたら玉ねぎ・ナス・ゴボウを加え炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら豚もも肉を加え、肉に火が通るまで炒める。
- ⑤ 小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めて〔スープ〕の材料を加え、弱火で15分程煮る。汁気がだいたいなくなってきたら、塩こしょうで味を調え、火を止める。
- ⑥ 別の鍋にごま油とコチュジャンを入れてよく混ぜ合わせ、弱めの中火にかける。
- ⑦ 香りがたってきたら⑤へ加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ ご飯など、お好みのものにかけて



温泉卵をのせたら出来あがり(^0^)

《温泉たまごの作り方》

マグカップに卵がつかる位、水をいれ、そこへ卵を割る。

黄身が崩れないようやさしく数カ所に爪楊枝で穴をあけ、レンジ600wを1分間、一度様子を見て、さらに20秒。

好みの硬さにするには様子を見ながら10秒ずつチンしてお好みの硬さに。

★カムカムポイント★

豚肉をミンチではなくブロックにすることで、しっかりと噛んで食べ、噛むほどに豚肉の旨味が出てきます。

ゴボウを入れることで、カムカムプラス&食感が楽しい♪

さめきうどんや春雨、フランスパンなど少し硬めのものと一緒に食べることで更にカムカム度アップ↑↑↑

★食べ合わせポイント★

豚肉+玉ねぎ・ニンニク→スタミナ不足&夏バテに!!

夏バテは、おもにビタミンB1不足によって起こるため夏バテ解消にはビタミンB1を中心とした十分な栄養素の補給が重要で、ビタミンB1は豚肉の赤身に多く含まれています。

さらに、ネギや玉ねぎ・ニンニクなどに含まれるアリシンには、ビタミンB1と結合して吸収しやすくする作用があります。

トマト+ニンニク・玉ねぎ→活性酸素除去（老化防止）

トマト+玉ねぎ→ガン予防、ストレス解消

玉ねぎ+ごぼう→糖尿病の防止、肥満防止

玉ねぎ+ニンニク→血液サラサラ効果、スタミナ強化

玉ねぎ+生姜→血行促進、高血圧予防、動脈硬化予防

【あたらしい栄養学、もっとからだにうれしい野菜の便利帳より参考】

★アレンジポイント★

時間がない方や、やわらかい方が良い方には豚ミンチに変えてOK!!

豚ミンチに変える時は、豚バラスライスのみじん切り（少量）を炒めてから作る事で、豚ミンチにはない、豚バラの旨味が(^o^)

ご飯・素麺・春雨・うどん・パスタにかけたり・・・

ご飯10に対してジャージャーだれ8を一緒に炒めれば炒飯に・・・

食パンにのせて、その上にチーズをふりかけ焼けばピザトーストに・・・

（さらに食パンをフランスパンなどの硬いパンに変えればカムカム度アップ）

ちなみに冬には中華まんの具にしても(^_^)

色々な食べ方をして、好みの食べ方を見つけてみては・・・(^▽^)