



## 豚肉のうま煮

Simmered Pork

良質のたんぱく質が豊富な豚肉は、  
ビタミンB1、B2も多いので疲れをとる理想的な食べ物です。

豚ばら肉かたまり 200g  
にんにくみじん 2片  
韓国唐辛子(コシユカル) 適宜  
しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ3  
砂糖 大さじ1½ オリーブオイル 大さじ½  
とろみ用-----  
水 大さじ1 片栗粉 大さじ½

1.クック膳にオリーブオイル、にんにくみじんを入れ、  
フタなしで電子レンジで**30秒**加熱する。  
2.1に5×4cmの厚さに切った豚肉、韓国唐辛子、  
しょうゆ、みりん、砂糖を加えてよく混ぜ、中フタを「閉」  
の位置にして、外フタをして電子レンジで**7分**加熱。  
豚肉を取り出し、残った汁に片栗粉を水で溶いて加え、  
よく混ぜて入れ電子レンジで**1分30秒**加熱する。



*Meat*

## チキンのアーモンド焼き

Baked Chicken with Almond Sauce

アーモンドをベースにしたぴりっと辛めのソースとともに焼き上げました。  
レモングラスは健康にいいハーブとして定評があります。

チキン胸肉 1枚  
アーモンドスライス 25~30g  
コチジャン 大さじ2 砂糖 大さじ1½  
ナンプラー 少々 ケチャップ 大さじ2  
レモングラス 少々 バジルの葉みじん 少々

1.バジルの葉、レモングラスをみじん切りにする。  
2.クック膳にアーモンドスライス、コチジャン、砂糖、  
ナンプラー、ケチャップ、1を入れて混ぜる。チキンを加え、  
チキン全体にソースがつくようにし、中フタを「閉」の  
位置にして、外フタをして電子レンジで**5分**加熱する。

◎レモングラスの生が手に入ったときは、水を入れた瓶に入れておくとすぐに根が出てきます。  
土に植えるともものすごい勢いで増えます。それだけ力強い野菜なのです。