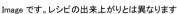
# 5月のレシピ





## 1. ケリンピースのスープ煮 2. ハワイアンポーク

3. 新玉ねぎのサラダ

## 1. グリンピースのスープ煮

#### 材料

グリンピース(さやつき)	400g
玉ねぎ	150g
ベーコン	40g
レタス	1/5個
バター	10g
小麦粉	10g
塩	小さじ1
胡椒	適宜
砂糖	小さじ1
水	800cc

#### 作り方

- グリンピースは、さやから豆をだし、むくそばから水につける。沸騰したお湯に塩をいれゆがく。やわらかくなったら、茹で湯に少しずつ水を入れ徐々にひやす。
- **2** ベーコンは、1c m幅に切る。
- 3 たまねぎは、1c m角に切る。
- 4 鍋にバターを熱し玉ねぎ、ベーコンをいため、粉を振りいれる。 粉っぽさがなくなったら水800ccとグリンピースを加え5~6分煮る。
- 5 レタスを細切りにしたのを加え、さっとレタスに火を通す。 塩、砂糖、胡椒して味を調える。

### 2. ハワイアンポーク

#### <u>材 料</u>

	80g1 <u>以</u> 5枚
塩	小さじ1/2
胡椒	適宜
サラダ油	大さじ2
パイナップル	輪切5枚
Γ パイナッツプルの汁	大5さじ5
水	100cc
A ウースターソース	大さじ2
塩	適宜
- 胡椒	適宜
つけあわせの野菜	
クレソン	1束
ズッキーニ	1/2本

00-/<del>\*</del>=##

#### 作り方

- パイナップルは、汁を切って2つに切る。 さらに横2枚に切る。
- **2** 豚肉は、たたいて赤身と脂身の堺にある筋を包丁の先で5,6か所切って形をととのえる。
- 3 つけあわせのズッキー二は1cmの厚さに切りソテーしておく。
- 4 豚肉に分量の塩、こしょうをする。
- 5 フライパンに油をいれ強火で盛り付ける側から焦がさないように ゆすりながら焼き、焼き色がついたらかえし裏も同様に焼く。
- **6** 肉を皿に盛りつけ、同じフライパンでパイナップルの両面を焼き肉の上に載せる。
- 7 フライパンに A を入れ煮詰めて味を調え肉に野菜と添える。

#### 3. 新玉ねぎのサラダ

#### 材料

新玉ねぎ	400g
トマト	200g
ルッコラ	1束
モッツレラチーズ	1袋
ドレッシング	
塩	小さじ1/2
胡椒	適宜
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	大匙3
サラダ油	大匙4

#### 作り方

- 1 新玉ねぎは、くし形に切り茹でてざるにあげ、熱いうちに塩をふって おく。

- 2 トマトは1c m位のざく切り。
  3 チーズは、トマトより少し大きめに切る。
  4 ルッコラは、適当に切る。
  5 全部あわせてて、ドレッシングとあえる。