

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square



## 豚ときのこのポン酢和え

### 材料(2~3人前)

- ・豚バラ 200g
- ・えのき 1パック(100g)
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・大根 5cm程(約100g)
- ・ポン酢 大さじ2
- ・塩胡椒 適量
- ・きざみネギ 適量

#### 材料協力

肉処大久保

・豚バラ

鮮々館オオクボ

・えのき、しめじ、大根、  
ポン酢、きざみネギ

### 作り方

1. えのきの石づきを取り半分にカットする  
しめじの石づきを取り房に分ける  
豚バラは2cm幅程度の食べやすい大きさに切る
2. 大根の皮をむき、すりおろしてザルにあげ水分を切る
3. 耐熱容器にえのき、しめじを入れ、  
その上に豚バラを並べて塩胡椒をする
4. ふんわりとラップをかけて、  
電子レンジ(600w)で5分~加熱する
5. 火が通ったら余計な水分を捨てて、  
②の大根おろしとポン酢で和える
6. 器に盛って、お好みできざみネギを乗せれば完成!



用意する材料はこちら



#### 監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カナルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。