

豚巻きのさっぱり照り焼き（2人分）



豚もも肉(薄切り)	8枚
塩・こしょう	少々
大葉	2枚
ながいも	1/16本
にんじん	小1/2本
油	大さじ1/2
A ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	大さじ1/2

- ① 大葉は縦半分に切り、ながいもは5cmの長さの細切りにする。
- ② にんじんは5cmの長さの細切りにし、さっとゆでる。
- ③ 豚肉をまな板等に2枚並べ、塩・こしょうをふり、①②を置いて巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を加えて表面を焼き、ふたをして火を通す。
- ⑤ Aを加えて全体にからめ、照りをつける。

わかめの炒め物（2人分）



わかめ(塩蔵)	40g
ちりめんじゃこ	10g
たけのこ(水煮)	20g
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	少々

- ① わかめは水でよく洗い、食べやすい長さに切る。
- ② たけのこは細長く切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、わかめ、ちりめんじゃこ、たけのこを入れ、さっと炒める。
- ④ 火が回ったら、鍋肌からしょうゆを回しかける。

サイコロカレー（2人分）



豚肉 (薄切り)	60g	ヤングコーン (水煮)	20g
片栗粉	適量	たけのこ (水煮)	20g
たまねぎ	60g	にんじん	40g
にんじん	40g	カレールー	40g
ごぼう	20g	水	350ml
		ごはん	200g

- ① たまねぎ、にんじん、ごぼうは1cm位の角切りで下ゆでしておく。ヤングコーン、たけのこは1cm位の角切りにしておく。
- ② 鍋に分量の水を加えて煮立たせる。
- ③ 豚肉に片栗粉をまぶし、1枚ずつ丸めて②の鍋に入れ火を通す。
- ④ ③に①を加えひと煮立ちしたら火を止め、カレールーを入れる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、カレーを回しかける。

お店で見つけたら使ってみましょう

なにわの伝統野菜



田辺大根
(たなべだいこん)



金時人参
(きんときになんじん)