

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★おやこで簡単！ごちそうレシピ

### おやこで一緒に作ってみよう！

#手作りスコーン  
#ほったらかしレシピ  
#おやこでクッキング

- ・かんたん！スコーン
- ・ローストポーク
- ・野菜のポタージュ
- ・サラダにかけよう！
- 爽やか☆オレンジドレッシング



### ★かんたん！スコーン

#### 材料(10個分)

・薄力粉	200g	《トッピング》	
・砂糖	20g	・クリームチーズ	
・ベーキングパウダー	8g	(ポーションタイプ) お好み	
・塩	ひとつまみ	・果実ジャム	お好み
・無塩バター	60g		
・卵(Mサイズ)	1個(50g前後)		
・牛乳	50g前後		
↳(卵と合わせて100gになるように調整)			
・薄力粉(打ち粉用)	適量		



#### 《作り方》

- ① ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を軽く混ぜてから、室温に戻したバターを加え、へラで切るように混ぜる。
- ② 牛乳と卵を加え、混ぜる。生地がまとまってきたら、打ち粉をした台に取り出し、軽くこねるように手でひとまとめにする。
- ③ 生地をラップに包み、2cmほどの厚みになるようにして、20分ほど生地を休ませる。
- ④ 10個に、生地を丸め、オーブン210℃で14分焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら、お好みでクリームチーズ、果実ジャムを添える。



#### 《フライパンで焼く方法》

生地を2cmの厚さに成形し、フライパンに並べ、フタをして弱～中火で5～7分加熱。適度に焼き色が付いたら、裏返して同様に加熱する。  
側面をさわって、柔らかいようなら、追加加熱する。



# ★ローストポーク

## 材料(3人分)

- ・豚肩ロースブロック 400g
- ・ガーリックソルト 小さじ2
- ・オリーブオイル 適量

ガーリックソルトの代わりに…

- ・塩(orハーブソルト) 小さじ2
- ・こしょう 小さじ1
- ・すりおろしにんにく(チューブ可) お好み

でもできますよ★

## 〔ソース〕

- ・袋に残った肉汁 全量
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2

## 《作り方》

- ① 冷蔵庫から取り出したブロック肉にフォークなどで、全ての面に30か所程度、穴をあけ、ガーリックソルトをまんべんなくすり込み、耐熱性のポリ袋や食品用保存袋などに入れる。
- ② ブロック肉が常温になるまで30分程度置いておく。置いておく間に、ブロック肉がしっかり浸かるくらいの大きな鍋にお湯を8分目まで入れて沸かし、図1のように、お皿を底に沈めておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ強火でブロック肉の全ての面を焼いていく。(中まで火を通さなくてOK!)
- ④ ③を①の袋に戻し、しっかりと空気を抜く。(念のため、袋は二重にする)
- ⑤ 沸いたお湯に、④をそのまま入れて5分加熱し、火を止めてフタをして放置する。(1時間程度)
- ⑥ 1時間程度経過後、鍋からブロック肉を取り出し、お好みの厚さに切って盛り付ける。(袋に残った肉汁は取っておく)

## 《ソースの作り方》

- ①袋に残った肉汁全量と、みりん、しょうゆをフライパンで、とろとろするまで煮詰め、盛り付けた肉にかけて完成!



図1

# ★野菜のポタージュ

## 材料(4~5人分)

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| ・にんじん 1本  | ・コンソメ 小さじ1       |
| ・じゃがいも 1個 | ・有塩バター 8g/個      |
| ・玉ねぎ 1個   | ・にんにくチューブ 小さじ1/2 |
| ・水 500ml  | ・塩 少々            |
| ・牛乳 100ml | ・パセリ お好み         |



## 《作り方》

- ① にんじん、玉ねぎは、皮をむきへたを取る。じゃがいもは、皮をむき、芽を取る。
- ② にんじんとじゃがいもは、いちょう切りに、玉ねぎは5mmの幅に切る。
- ③ 鍋を中火にかけ、有塩バター、①を入れ、軽くしんなりするまで炒める。
- ④ 水500ml、コンソメ、にんにくチュークを加え、フタをして、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑥ ⑤を鍋に戻し、牛乳を加える。
- ⑦ フツフツと煮立つたら、火を止め、塩で味を整える。
- ⑧ 器にもりつけ、お好みでパセリを添える。



## ★サラダにかけよう！爽やか☆オレンジドレッシング

### 材料(4~5人分)

- |          |       |
|----------|-------|
| ・オレンジ    | 1個    |
| ・酢       | 大さじ1  |
| ・オリーブオイル | 大さじ1  |
| ・塩       | ふたつまみ |



## 《作り方》

- ① オレンジは半分に切って、しぼる。
- ② 酢、オリーブオイル、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③ サラダにかけてどうぞ♪



### ～管理栄養士のあとがき～

今回は、7月下旬～8月上旬にかけて行われた、「おやこ料理教室」のレシピを公開させていただきました。

「かんたん！スコーン」の生地はホットケーキミックスでも代用できますので、夏休みに、お子さんと一緒に作ってみてはいかがですか？？

ローストポークは、下味と焼き付け後、お鍋にドボン！ほったらかしレシピです。ジューシーで食べ応えのある1品ですよ♪

おうちでも、是非作ってみてくださいね！

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

