

カリカリ豚肉の チーズチヂミ

vol.10
わかばグループ
2015/03/20 発行
喰楽部

材料 2人分

豚薄切り肉	100 g
ニラ	1 束
☆薄力粉	50 g
☆片栗粉	30 g
☆卵	1 個
☆水	100 c c
☆塩	小さじ 1/2
☆溶けるチーズ	60 g
ごま油	適量
★しょうゆ	大さじ 1
★酢	大さじ 1
★豆板醤	お好みの量
★白すりごま	大さじ 1

レシピ
Recipe

STEP.01 豚肉を食べやすい大きさに切る。ニラは 2 cm の長さに切る。

STEP.02 ボウルに☆を全て入れてよく混ぜ、ニラを加えて混ぜ合わせる。

STEP.03 フライパンにごま油を熱し、豚肉半分を広げて並べ、②の生地半分を流し入れる。

STEP.04 中火で焼き、焼き色がついたら裏返して両面をこんがり焼く。
残りの豚肉、生地も同様にもう 1 枚焼く。

STEP.05 食べやすい大きさに切って器に盛り、★を混ぜ合わせて作ったタレでいただく。

監修：最上 美貴子
(野菜ソムリエ)



毎回レシピに使用した食材をご紹介します。
お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！



豚肉

ビタミンB1 が豊富に含まれ、疲労回復に効果が期待できます。豚肉に含まれる良質のたんぱく質は、わたしたちの体を作るのに欠かせない重要な役割を果たしています。



ニラ

β-カロテンやビタミン類を豊富に含む野菜です。匂い成分「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を助け、糖の代謝を促進してくれます。β-カロテンは油と一緒に摂る事で吸収率が高まるので、ごま油との相性は抜群です。

春を告げる豆「エンドウ」 ～様々な品種が出回ります～



絹さや

さが薄く、ほのかな甘み。
おひたし、和えもの、汁物など



スナッペンどう

肉厚で歯切れがよい。
ポイルサラダ、天ぷら、炒め物など



砂糖さや

豆が大きめで、甘みが強い。
汁物、ポイルサラダ、炒め物など

採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

皆様からのおハガキをお待ちしております！

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951

秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の
感想やご意見



熟成とは…

肉質を柔らかくする手法です。
お肉の筋肉は硬直した状態になっていますが、熟成によって酵素の働きで硬直が緩和され、とても柔らかくなります。

また、たんぱく質が分解されて旨み成分「アミノ酸」が増加する事により、肉の旨さも引き出されます。



わかば特製

じゅくせいあつぎり

熟成厚切り

塩牛タン

肉のわかば各店で好評販売中！

※写真はイメージです。

「アングス種
ヘレフォード種
食肉専用種」

牛タンに適していると言われている肉用種で、肉質が柔らかく、赤身と脂肪のバランスが良いものとして知られています。