

3つのおもいやり
for Youカラダへの
思いやり...地球への
思いやり...おさいふへの
思いやり...

©2002 HOKUTO/H/T



お酢がブナピー・玉ねぎとなじんでおいしい。

ブナピーと玉ねぎスライスの酢漬け



考案：れいれさん（神奈川県）

とにかく簡単です。ブナピーと玉ねぎがあわせドレッシングになじんでとても美味しいです。パンにはさんでも、ご飯のおかずにも美味しく頂けます。夏の暑いときにもさっぱりいただけます。

材 料（2人分）

| | |
|--------|-----------|
| 豚こま切れ肉 | 100g |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| ブナピー | 1・1/2 パック |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 人参 | 20g |

〈A〉

| | |
|---------|------|
| 市販すし酢 | 大さじ3 |
| ウスターソース | 大さじ3 |
| オリーブ油 | 少々 |
| 粒マスタード | 大さじ1 |
| サラダ菜 | 2枚 |

作 り 方

〈下準備〉

- ・ブナピーは石づきを除き、小房に分けておく。
- ・玉ねぎは根元を除き、繊維に逆らった薄切りにしておく。
- ・人参は皮を除き、せん切りにしておく。
- ・〈A〉は合わせておく。

- 〈1〉フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ炒め色が変わったら、ブナピーを加えさらに炒め、粗熱を取る。
- 〈2〉〈1〉に玉ねぎ・人参・〈A〉を加えよく混ぜ、一晚漬ける。
- 〈3〉器にサラダ菜を敷き、〈2〉をのせる。

〈受賞にあたってのコメント〉

夢のような知らせに、驚くと同時に大喜びでした。家族の健康とおいしい食を求めて、愛情いっぱい料理を作っている毎日です。家族が大好きなブナピーのレシピが入賞し、大変嬉しく思います。これからはますます、健康やエコメニューを考えて、楽しんでおいしい料理を作っていきたいと思います。本当にありがとうございました。