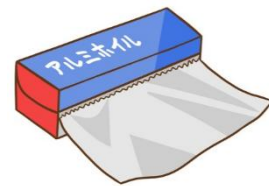




くらしの知恵袋

アルミホイルを活用しよう！



キッチンの常備品、アルミホイルにはさまざまな使い道があります。たとえば、ゴボウの土と皮取りに便利。アルミホイルをくしゃっとしてゴボウをやさしくこすると、土はもちろん、皮も薄く取れます。また、すりおろし器の上に置いて、刃の部分が際立つように密着させ、その上からショウガをすりおろしてアルミホイルごと持ち上げると、すりおろし器にショウガを残さず取ることができます。力を入れすぎると、アルミホイルが破れるのでご注意ください。オーブンをを使うときにも活躍。ベーコンなどの加熱におすすめです。鉄板にそのまま敷くより、一度くしゃくしゃにし、広げてから敷いた方がシワの溝に油分が落ちるので、食材と油の密着も軽減できます。油がたくさん出る鶏皮を加熱する時も良いですよ。ぜひ、試してみてくださいね。

かんたんレシピ



豚肉とトマトのオイスターソース炒め

【材料：2人分】

豚薄切り肉・・・200g ミニトマト・・・2個 卵・・・2個
 ショウガの千切り サラダ油・・・適宜
 みりん・・・大さじ1と1/2 オイスターソース・・・大さじ1
 塩、コショウ・・・少々 小ネギ小口切り・・・大さじ1

- ① ミニトマトは6等分のくし切り、ショウガは千切りに。
- ② 卵は溶き、塩少々を加えて、サラダ油を熱したフライパンに入れ、炒り卵をつくり、一度取り出す。
- ③ 豚薄切り肉に塩・コショウを振り、ショウガと一緒に炒めて、豚肉に火が通ったらミニトマト、みりん、オイスターソースを加えてさらに炒める。
- ④ ③に卵を戻して全体にいきわたるように混ぜたら、器に盛り付け、小ネギをのせる。

ミニトマトは火を入れすぎると形が崩れるので、さっと炒める程度にしましょう。



豚肉と加熱して旨味を増したミニトマト、卵のまろやかな味わいがベストマッチ！
 ご飯がすすむ一品です♪


白井市の新築・リフォーム Google クチコミ 

信頼を大切に地域 No.1



かみの こうむてん
 (株)神野工務店



〒270-1431 千葉県白井市根 1780-116  0120-461-206

工事のご依頼、ご相談お気軽にお問い合わせください！

