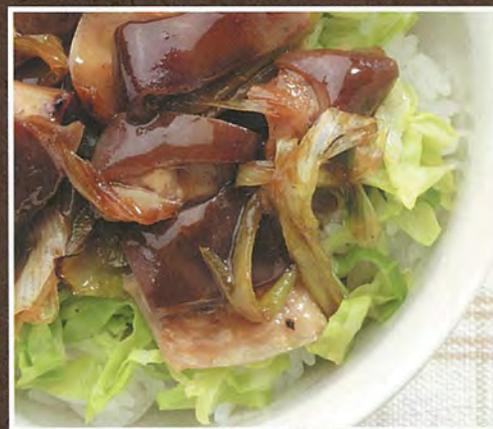
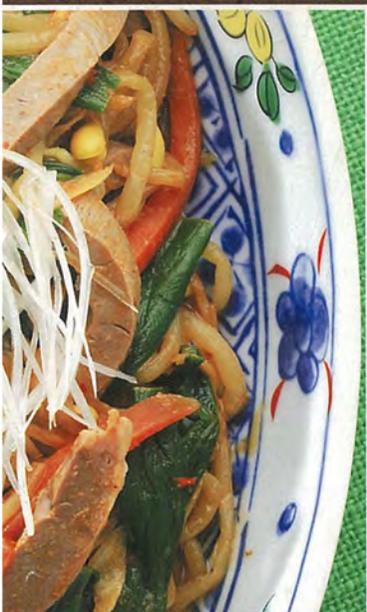


バラエティミート

副生物のうまみを生かした

# 外食店向け 新メニュー

レシピ集



社団法人 日本畜産副産物協会

# 「豚カシラの鍋照焼」



## 材 料(3人分)

豚カシラ……………正身200g  
サラダ油……………適量  
長 葱……………1本  
しめじ……………1パック(100g)  
(又はブロッコリー等季節の青み)

A { 砂 糖……………大さじ3  
 醤 油……………大さじ3  
 酒……………大さじ2  
七味唐辛子……………適量

## 作り方

- ①豚カシラの厚みを均一に切り開く。
- ②長葱は1センチ位の厚みの斜め切りにし、4～5枚ずつ揚枝をさす。しめじは根元を切りおとし小房に分ける。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンを温めてサラダ油を入れ、①の豚カシラを両面こんがり焼いて火を通し取りだす。
- ⑤つづいて焼油の様子をみてサラダ油をたして葱としめじを焼き、Aの調味料を加え、軽く煮て取りだす。
- ⑥豚カシラを戻して煮からめ、食べやすく切って、季節の青みを添える。



★総カロリー(1人分)225kcal

# 「牛ハツのたつた揚げ」



## 材 料(5人分)

牛ハツ	200g
A 醤油	大さじ1
本みりん	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
大 根	150g
胡 瓜	1/3本
塩	小さじ1/3
旨味調味料	適量
サラダ菜	4~5枚
レモン	1/2個

## 作り方

- ①牛ハツは一口サイズにうすく切り、まな板に並べ包丁の背でたたき、ボールに移しAで下味を付ける。
- ②大根、胡瓜はすり卸して混ぜ、塩と味の素で味付けする。
- ③サラダ菜は一口サイズにちぎる。レモンは櫛切りにする。
- ④ ①の牛ハツ一切れずつ片栗粉を押し付け、やや高温の油で揚げる。
- ⑤サラダ菜に④のたつた揚げをのせ、さらに②のおろしをのせて盛り、レモンを添える。

★総カロリー(1人分) 125kcal



牛ハツ

# 「豚ハツの胡麻和え(芝麻醬)」



## 材 料(4人分)

豚ハツ	100g
葱の葉先	2~3本
生姜スライス	4~5枚
酢、胡麻油	適量
長 葱	1/2本
大豆もやし	150g
人 参	50g
ニ ラ	1/2束
長 葱	1/2本
生 姜	1片
A	
芝麻醬	25g
赤だしみそ	20g
豆板醤	小さじ2~
醬 油	小さじ2
胡麻油	小さじ2
砂 糖	大さじ1½
旨味調味料	適量

## 作り方

- ①ハツは葱の葉先、生姜を加えて茹で、冷やして拍子木に切り、酢、胡麻油各少々振りかけておく。
- ②もやしは2等分に切る。人参は拍子木、ニラは4~5センチに切る。以上を茹でる。
- ③長葱 1/2本は4~5センチ長さの白髪葱、1/2本はたて2つにさいて斜めうす切り、生姜は皮をむいてせん切りにする。
- ④ボールにAの調味料を合わせてなめらかに溶きのばし用意した材料を和え、器に盛り付け白髪葱をトッピングする。



豚ハツ

★総カロリー(1人分) 142kcal

# 「豚レバーの南蛮漬け」



## 材 料(5人分)

豚レバー	200g	
A	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	生姜汁	小さじ2
小麦粉	適量	
揚げ油	適量	
玉葱(中)	1個	
貝割れ	適宜	
しそ	適宜	
赤唐辛子	1~2本	
B	だし汁	1½カップ
	砂糖	大さじ3
	醤油	大さじ3
	酢	大さじ3
	旨味調味料	適量

## 作り方

- ①豚レバーは一口サイズのそぎ切りとし、水で晒す。  
その後、水気をきって、Aの調味料で下味を付ける。
- ②玉葱は2つに切ってうす切り、貝割れは根を切り落とし2等分に、しそはせん切りにし共に冷水にひたす。唐辛子は種を抜いて輪切りにする。
- ③レバー一切れずつ小麦粉をまぶして揚げ、深めの器に入れ、玉葱を全体にのせる。
- ④鍋に唐辛子とBの調味料を合せて火にかけ一煮立てさせ、③の玉葱の上からかけて冷やす。
- ⑤器に盛り、漬け汁をかけ貝割れとしそを散らす。

★総カロリー(1人分) 131kcal



豚レバー

# 「豚ガツのひとくち丼」



## 材 料(5人分)

豚ガツ	400g
長葱葉光	3~4本
A 生姜スライス	4~5枚
酒	大さじ2
生姜	1片
長葱	1½本
キャベツ	250g位
七味唐辛子	適量
サラダ油	大さじ2
だし汁	50cc
砂糖	大さじ2½
B 醤油	大さじ3
酒	大さじ2
片栗粉汁	小さじ1/2
ご飯	小丼に適量

## 作り方

※はじめに:豚ガツは洗って鍋に入れ、水とAを加え煮立ったら4~5分茹で、さらに洗ってぬめりを取る

- ①下処理した豚ガツは食べやすい大きさに切る。
- ②生姜は皮をむいてせん切り、長葱はたて2つにさいて斜め切りにする。
- ③キャベツは小さめのザク切りにしてさっと茹でて絞る。  
※小丼にご飯を付け、キャベツを散らしておく。
- ④Bの調味料を合わせておく。
- ⑤サラダ油で生姜、長葱を炒め、豚ガツを加え、さらに炒め、Bの調味料を加えて煮からめる。
- ⑥③の小丼の上のにせ、好みで七味唐辛子をふる。



豚ガツ

★総カロリー(1人分)391kcal