

→今月の【 簡単レシピ 】2024/7月更新

カットパイナップルや冷凍パイナップルなど手軽に食べられるようになった『パイナップル🍍』。

今月はビタミン・ミネラル、食物繊維の他、タンパク質分解酵素を多く含む生パイナップルを使った夏らしいレシピをご紹介します♪

## 簡単レシピ 『パイナップルの美味しいレシピ!!』 🍍

### パイナップル入り豚豚 [3人分]

豚ロース	250g
パイナップル果汁	大1(15g)
料理酒	大1(15g)
濃口醤油	小1(6g)
卸生姜	小1(2g)
片栗粉	大1(3g)
パイナップル	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
赤パプリカ	1/2個(70g)
ピーマン	2個(100g)
サラダ油	適量
ケチャップ	大2(36g)
料理酒	大1(15g)
酢	大1(15g)
砂糖	大1(9g)
濃口醤油	大1(18g)
水	150cc
片栗粉	大1(9g)



- ①パイナップルは縦半分カットし、周りに包丁で切り目を入れて中身をくり抜き、器として利用する。中身は2cm大の角切にし、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンも同様に角切にする
- ②豚ロースは2cm大の角切にして①に10分程漬けておく
- ③ボールに⑥を入れて混ぜておく
- ④170℃に熱した油で②を3～5分ほど揚げて火を通してパットに取る。続けて玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを1～2分ほど素揚げする
- ⑤フライパンに④を戻して加熱し、パイナップルと③を加えて炒め、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑥パイナップルの器に盛り付ける

〇栄養量(1人分) 06ηαφÁ340k cal 塩分1.8g

### パイナップルの南国サラダ

パイナップル	100g
ゴーヤ	1/2本(150g)
胡瓜	1本(100g)
酢	大1(15g)
ごま油	大1(12g)
濃口醤油	大1(18g)
コチュジャン	小0.5(2g)
すりごま	適量

- ①パイナップルは皮と芯を取り除いて3cm長の拍子切に、胡瓜は縦半分切って斜めスライスに切る
- ②ゴーヤはワタと種を取り除いて薄いスライス切にし、砂糖(分量別)をふってしばらく置く。沸騰したお湯でさっと湯通したら流水にさらしてアク抜きする
- ③①、水気を切った②、調味料を加えて30分ほど漬けておき、味が馴染んだら器に盛る



〇栄養量(1人分) 06ηαφÁ79k cal 塩分0.9g

### 白身魚のパイナップルサルサソース [3人分]

白身魚	3切(300g)
塩こしょう	適量
小麦粉	適量
オリーブ油	適量
パイナップル	100g
玉ねぎ	1/4個(50g)
ミニトマト	6個
(お好みでパクチー)	適量
柚子胡椒	小1(3g)
オリーブ油	大1(12g)
レモン汁	小2(10g)
塩	少々



- ①パイナップルは皮と芯を取り除いてみじん切にし、玉ねぎとパクチー(お好みでのみじん切と半分切ったミニトマトと一緒にボールに入れる)
- ②①に調味料を加えて混ぜ、冷蔵庫で味を馴染ませる
- ③白身魚は一口大に切って塩こしょう、小麦粉をふったら、オリーブ油を熱したフライパンで両面こんがり焼く
- ④③を器に盛り、②を上からかけて頂きます

〇栄養量(1人分) 06ηαφÁ172k cal 塩分1.1g

### 鶏肉のパイナップルマリネ焼

鶏むね肉	1枚(300g)
パイナップル	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
オリーブ油	大1(12g)
酢	大1(15g)
塩	小1/2(2.5g)
黒こしょう	適量
小麦粉	適量
油	適量
パセリ(生)	適量

- ①パイナップルは皮と芯を取り除いて1cm角切、玉ねぎも同様の角切にしてビニール袋に入れ、調味料を加えてよくもむ
- ②鶏むね肉は縦半分切って1cm厚さのそぎ切りにし、①に入れて揉みこんだら冷蔵庫で2時間以上漬けておく
- ③汁気を切った②に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンに入れて弱～中火で焼き目がつくまで加熱し、器に盛る
- ④ビニールの残りをフライパンに入れて中火で炒め、鶏肉にかけてパセリを飾る

〇栄養量(1人分) 06ηαφÁ237k cal 塩分1.0g

