



甘夏ソースの ポークソテー

《調理時間：30分》

このレシピで
約71g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 豚肩ロース肉 …………… 200g
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- ローズマリー(乾燥) ……… 適宜
- にんにく …………… 1/3かけ
- なす …………… 中1本
- ミニトマト …………… 3個
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- 甘夏 …………… 1/2個
- A { 砂糖 …………… 大さじ1/2
- 白ワインビネガー …… 大さじ1/2
- チャービル(パセリでも) …… 適宜



塩味が薄めでも甘夏ソースの甘味と酸味で美味しく減塩できます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー302kcal たんぱく質 18.4g 脂質 21.4g 炭水化物 11.5g 食塩相当量 0.4g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 豚肉は一口大に切って、ローズマリー、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 にんにくは薄切りに、なすは1cm厚さの斜め切りに、ミニトマトは輪切りにする。
- 3 甘夏は実をほぐす。1/3量は仕上げ用にし、残りはAと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンににんにく、オリーブ油を強火で熱し、豚肉を入れる。両面をこんがり焼き、弱火にし中までしっかりと火を通す。豚肉のそばで、なすもソテーする。
- 5 お皿になすを敷き、その上に豚肉をのせる。
- 6 4 のフライパンに 3 のソースを加えて中火で甘夏がトロっとするまで加熱する。
- 7 6 を 5 にかけて、仕上げ用の甘夏、ミニトマト、ちぎったチャービルを飾る。