



肉料理はソースに野菜をプラス！
ポリウム満点な一品

豚肉のソテー野菜ソース

材料(2人分)

豚ロース肉…2枚 (1枚80g)

〔塩…少々
こしょう…少々
にんじん…30g
ピーマン…30g
玉ねぎ…100g
セロリ…30g
にんにく…2g
油…2g(小さじ1/2)

〔塩…少々
こしょう…少々
しょうゆ…3g(小さじ1/2)
酒…5g(小さじ1)
パセリ…少々

作り方

- ① にんじん、ピーマンは3cm長さのせん切りに、玉ねぎ、セロリは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉に塩、こしょうをふり、フライパンに油をひいて焼く。
- ③ ②を一度バットに取り出し、残った油で①をゆっくり炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、塩、こしょう、しょうゆ、酒で味付けする。ソテーした豚肉をフライパンに戻し、ソースと絡める。
- ⑤ 皿に盛り付け、パセリを飾る。

栄養価

エネルギー 240kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.5g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.8g