

給食レシピ



ポークソテー ～ハニーマスタードソース～



材料(2人分)

豚ロース	2枚(1枚90g)	(A)
食塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
【ソース】 ※作りやすい分量		
粒マスタード	大さじ2	
はちみつ	大さじ1・1/3	
濃口醤油	小さじ2	
白ワイン	大さじ3	
レモン汁	少々	
食塩	少々	
こしょう	少々	

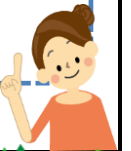
作り方

- ① (A)の調味料を合わせておく。
- ② 豚肉は、両面にフォークで均等に穴をあけ、塩、こしょうで下味をつける。
 **POINT**
お肉に穴をあけることで、焼き縮みを防ぎ、味の染み込みも良くなります。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を両面焼く。
- ④ 火が通ったら、豚肉を皿に取り出す。
- ⑤ ペーパーでフライパンの油を軽くふき取り、白ワインを入れる。
沸騰させアルコールをとばしたら、(A)を加え、火を止める。
 **POINT**
同じフライパンでソースを作ります。肉汁をふき取りすぎないようにしましょう。
- ⑥ レモン汁、塩、こしょうを加え、味を調える。
- ⑦ 皿に盛った豚肉に、適量かける。

Point

「粉ふき芋」や「野菜のソテー」など色々な付け合わせを添えることで、彩り豊かな一皿になります♪

お好みでマスタードやはちみつの量を調整してください。
豚肉のほかに、鶏肉でも美味しく頂けます！



はちみつ

はちみつは、甘くて美味しいだけでなく、身体に嬉しい様々な効果を持っています！

美容効果

ポリフェノールやビタミン類を含むはちみつは、身体の酸化を防ぎ、老化を抑える作用があります。

疲労回復効果

はちみつの糖分は素早く吸収され、エネルギーとなるため、スポーツ後などのエネルギー補給に最適です。

