

## おすすめレシピ

Vol.76 (平成 25 年 12 月号)

～お手軽シリーズ～

# 「長芋と豚肉のソテー」

1人分あたり

180kcal

塩分 1.1g

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

長芋は、便秘予防や生活習慣病予防に効果があると  
いわれる食物繊維が豊富です。また、消化促進作用も知  
られており、積極的に摂取したい食材です。

このレシピは、長芋がほくほくで、ヘルシーおつまみと  
してもおすすめです。



### 【材料(2人分)】

・豚肉(ロース)	60g	
・塩	少々	
・コショウ	少々	
・バター(豚肉用)	5g	
・長芋	1/5本	
・バター(長芋用)	5g	
A {	・バルサミコ酢	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1/2
	・砂糖	小さじ1
	・パセリ	適量

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふります。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、豚肉を中火で焼きます。
- ③ 3分程焼いたら裏返して、更に3分焼きます。
- ④ 焼いた豚肉は、お皿にとっておきます。
- ⑤ 長芋は輪切りにし、バターを溶かしたフライパンで弱火で焼きます。  
5分程焼いたら裏返して蓋をし、更に5分焼きます。
- ⑥ ④の豚肉をフライパンに戻し、Aを流しいれて長芋の形が崩れないように  
混ぜ合わせます。
- ⑧ たれが全体にからまったら、お皿にとってパセリを散らすと完成です。

栄養士 鈴木 悠

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。