

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、お皿にとりパセリを散らして完成です。

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。