

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

カナダ産ポークソテーのバター醤油ソース

調理方法

焼き

材料（2人分）

豚ロース肉（カナダ産） 2枚（100g）
粗びきブラックペッパー 少々
小麦粉 大さじ1

★バター醤油ソース

醤油 大さじ2
バター 15g

フライドガーリック 少々
かいわれ大根 適量

★生野菜

サニーレタス 10g
玉ねぎ 20g
レッドオニオン 4g
赤ピーマン 4g
黄ピーマン 4g

作り方

- ①豚ロース肉は筋を切って、両面に粗びきブラックペッパー・小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎ・レッドオニオンは薄切りにし、サニーレタス・赤・黄ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、肉の両面を色よく焼く。
- ④③のフライパンをペーパーで軽く拭きバターを溶かす。そこに醤油を加え混ぜる。
- ⑤お皿に②③を盛りつけ、④のバター醤油ソースを豚肉にかける。
- ⑥お好みでフライドガーリック・かいわれ大根を豚肉に散らして出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：380 kcal 脂質：28.1g
タンパク質：21.2g 食塩：1.7g

アドバイス

粗びきブラックペッパーの下味が決め手！
ピリっとした味わいに。

