

糖尿病レシピ

豚ヒレのハーブワイン蒸し

脂肪分が少なく、エネルギーの低い豚ヒレは使用しています。

<主な材料・2人分>

豚ヒレブロック	250g
オリーブ油	小1
トマト	1/2個
キャベツ	100g
黒オリーブ（種なし）	3粒
チキンブイヨン	1個
白ワイン	100ml
ローリエ	1枚
ローズマリー	2本
塩、こしょう	適量



<作り方>

- ① キャベツはざく切り、トマトは1cm角、黒オリーブは薄くスライスする。
- ② 豚ヒレ肉は軽く塩、こしょうし、端の肉の薄い部分を折り曲げて太さをそろえ、たこ糸で縛る。鍋にオリーブ油を入れて焼き色がつくまでソテーする。
- ③ ②に①のキャベツ、チキンブイヨン、白ワイン、ローリエ、ローズマリー、水100ml、塩、こしょうを加え、蓋をして、中火で煮立ったら弱火で15分蒸しにする。豚ヒレ肉のみ取り出し、アルミホイルに包んで5分おき、粗熱を落ち着かせてからタコ糸を切って1cmの厚さに切り分ける。
- ④ ③の鍋にトマト、黒オリーブを入れ、ひと煮立ちする。
- ⑤ ③の豚肉を器に盛り、④をかける。

エネルギー 253.5 kcal 蛋白質 29.1 g 塩分 1.9 g