

## 肉料理

### レモン風味のポークソテー

<主な材料・2人分>

豚肩ロース肉（4~5mmの厚さ）160g

オリーブオイル 小さじ1、

調味料 A

白ワイン 大さじ3分の2

バター 大さじ2

塩小さじ 4分の1

国産レモン 2分の1個

マイタケ 2分の1パック

ハウレンソウ 4分の1束

タマネギ 4分の1個

バター 大さじ2分の1

塩 適量

こしょう 適量

粗びきこしょう 適量

サニーレタス 2枚



<作り方>

- ① マイタケは小房に分け、ハウレンソウは塩を入れた湯でゆでて、冷水に取り、水気を絞りざく切りに、タマネギは薄切りにする。
- ② レモンは洗い、皮を少量千切りに、残りは輪切りにする。
- ③ サニーレタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 豚肉は塩・こしょうしておく。
- ⑤ フライパンにバターを熱して、①を炒めて塩・粗びきこしょうを振って器に盛る。
- ⑥ ⑤のフライパンにオリーブオイルを熱して④を焼き、Aを加えて絡める。
- ⑦ ⑤の器に盛ってレモンの皮を散らす。輪切りレモン、サニーレタスを添える。

【エネルギー 350kcal タンパク質 16.7g 塩分 1.2g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)