

肉料理

夏野菜の豚しゃぶ南蛮

<主な材料・4人分>

豚肩薄切り肉 300g

(しゃぶしゃぶ用)

カボチャ 8分の1個

青ジソ 4枚

サラダ油 大さじ1

酒 適量

≪A≫

赤・黄色パプリカ 各2分の1個

タマネギ 2分の1個

セロリ 2分の1本

<A>南蛮酢

だし汁 100ml

酢 50ml

しょうゆ 大さじ4

砂糖 大さじ2



<作り方>

①パプリカ・タマネギは5mm幅に細切に、セロリは斜め薄切りにする。鍋にサラダ油を熱し、野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら、<A>を入れて煮立つ直前まで温めてボウルにあける。

②カボチャはグリルで焼く。

③鍋に湯を沸かし、酒を入れる。豚肉を広げながら入れてさっとゆで、水にあげて水気をしっかり切る。豚肉は沸騰直前の湯でゆで、常温の水にあげると、肉が固くならず、軟らかく仕上がる。

④豚肉を①のボウルに加えて混ぜ、カボチャを入れる。

⑤豚肉を盛り付けその上に野菜を添え、最後に青ジソを飾る。

【エネルギー 291kcal、タンパク質 16.5g、塩分 2.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)