

## ロコモ予防レシピ

### 豚ヒレのりんご煮込み

豚ヒレ肉はたんぱく質が多く含まれています。1日3食、バランスのよい食事を適量とり、あわせて、骨づくり・筋肉づくりに欠かせない栄養素を積極的にとりましょう。

#### <主な材料・2人分>

豚ヒレブロック	200g
りんご	1/2個
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
酢	20ml
リンゴジュース	80ml
コンソメ	1個
塩、こしょう	適量
オリーブ油	適量
バター	小さじ1
砂糖	小さじ1
ローズマリー	2本



#### <作り方>

- ① 豚肉は1.5cmの厚さに切り、両面に塩・こしょうをする。鍋にオリーブ油小さじ1を入れて焼き色がつくまでソテーし、一度取り出す。
- ② りんご1/3は皮つきのまま角切りにし、塩水（分量外）に漬けておく。2/3は皮をむいてすりおろす。
- ③ 鍋にオリーブオイル小さじ1とみじんぎりしたにんにくを入れ、香りが出るまで加熱したら薄切りした玉ねぎを入れ、薄く色がつくまで炒める。酢を加えて2~3分強火で煮る。②の皮をむいてすりおろしたりんごを加えてリンゴジュース、コンソメ、①を鍋に戻して蓋をし、豚肉がやわらかくなるまで30分ほど煮る。塩こしょうで味をととのえる。
- ④ 他の鍋にバターを熱し、②の皮付きの角切りりんごと砂糖を加えてさっと炒める。
- ⑤ 器に③を盛りつけ、④を添える。ローズマリーを飾る。

エネルギー 135 kcal 蛋白質 11.6 g 塩分 0.7 g