

【豚ヒレ肉の赤ワイントマトソース煮】

☆豚ヒレ肉は低脂肪・高タンパクであり、糖質代謝に必要なビタミンB1が豊富です。
上手に食材を選択しましょう。

材料 (4人分)

豚ヒレ	400g	
塩こしょう	少々	
薄力粉	大さじ2	
油	小さじ1	
にんにく	1片	
玉葱	1/2個	
赤ワイン	300ml	
ホールトマト缶	1缶	
A	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1
	砂糖	大さじ1
ローリエ	1枚	
ブロッコリー	1/2個	
人参	1/2本	



作り方

1. 玉葱は薄切りに、ニンニクはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて塩茹でする。人参はグラッセ切りにして茹でる。
2. 豚ヒレ肉は2cmの厚さに切り、塩こしょうをふって薄力粉をまぶす。鍋に油をひいて中火で熱し、豚ヒレ肉を入れて両面に焼き色が付いたら取り出す。
3. 2の鍋でニンニクを熱し、香りが立ったら玉葱を加え、飴色になるまで炒める。2の豚ヒレ肉を鍋に戻して赤ワインを加え、強火で沸騰させる。ホールトマト缶を潰しながら加えてローリエを入れ、時々混ぜながら弱火で30分ほど煮込む。調味料Aを加えて味を整える。
4. 皿に豚ヒレ肉とソースを盛り付け、ブロッコリーと人参を添える。

栄養価 (1人分) エネルギー 237kcal、蛋白質 25.8g、塩分 1.0g