

【ポークソテー 新玉ねぎのサルサソース添え】

豚肉は糖質代謝に必要なビタミン B1 を豊富に含み、さらにアリシンを含むニンニクと一緒に食べることで吸収率がアップします。

〈材料 4 人分〉

豚ロース肉	4 枚
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2
油	小さじ 1
新玉ねぎ	1/2 個
トマト	1 個
ピーマン	1/2 個
セロリ	1/2 本
にんにく	1 片
レモン汁	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
黒胡椒	少々
タバスコ	少々
サニーレタス	4 枚



〈作り方〉

1. 新玉ねぎは粗めのみじん切りにし、水にさらしてザルにあげる。トマト、ピーマン、セロリも粗めのみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
2. 調味料 A と 1 の材料を全てボウルに合わせて混ぜる。タバスコはお好みの量を加える。
3. 豚肉に塩こしょうをふって下味をつけ、両面に小麦粉をまぶす。油をひいたフライパンを中火で熱し、豚肉を両面を焼く。焼き色が付いたら取り出し、食べやすい大きさにカットする。
4. お皿にサニーレタス、3 のポークソテーを並べて、2 のサルサソースを盛り付ける。

栄養価 (1 人分) エネルギー264kcal、タンパク質 16.8g、塩分 0.6g