

「豚肉とカリフラワーのハニーマスタードソテー」

粒マスタードやレモン汁などの辛みや酸味を利用することで減塩効果があります。

<主な材料・2人分>

- ・豚肩ローススライス 160 g
- ・カリフラワー 1/2 株
- ・人参 1 本
- ・にんにく 1 片
- ・オリーブ油 小さじ 1
- ・レモン 1/2 個
- ・A 水 150mL
- ・A はちみつ 大さじ 1
- ・A レモン汁 小さじ 1/2
- ・A 醤油 小さじ 1/2
- ・粒マスタード 大さじ 1



<作り方>

- ① カリフラワーは小房に分ける、人参は 1cm の厚さの輪切りにする。にんにくはみじん切りにする。レモンは薄い半月切りにする。豚肉は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、豚肉と人参を炒める。色が変わったら、カリフラワー、A を加える。煮立ったらふたをして弱めの中火で 10 分ほど煮る。
- ③ ふたを取り、粒マスタードとレモンを加えてさっと炒め合わせる。

(1人分)

エネルギー 353kcal 蛋白質 20g 塩分 1.0g