

## 豚ヒレローストの粒マスタードソース

高血圧を予防するためには減塩が効果的です。レモンや粒マスタードの香辛料を上手に使用することで、美味しく減塩できます。

### <主な材料・4人分>

豚ヒレブロック	400g
塩こしょう	少々
白ワイン	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
サラダ	適量
ローズマリー	2枝



### <作り方>

- ① 豚ヒレ肉は軽く塩、こしょうし、端の肉の薄い部分を折り曲げて太さをそろえ、たこ糸で縛る。フライパンにオリーブ油を入れ熱し、しっかりと焼き色がつくまでソテーする。
- ② 表面が焼けたら白ワインをふりかけ、ローズマリーを入れて、蓋をして弱火で15分程度蒸し焼きにする。アルミホイルに包んで15分おき、粗熱を落ち着かせてからタコ糸を切り、1cmの厚さに切り分ける。
- ③ ボウルに粒マスタード、マヨネーズ、レモン汁を合わせてホイッパーでよく混ぜ合わせる。
- ④ 器にサラダと②を盛り付け、③のソースをかける。

エネルギー 187 kcal 蛋白質 22.5 g 塩分 0.5 g