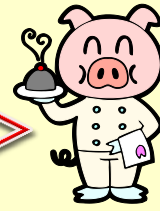


ポークソテー りんごソースかけ<主菜>



エネルギー 246kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1には筋肉や神経の疲労を回復させる働きがあります。

 阿知須共立病院 栄養科

ポークソテー りんごソースかけの作り方

材料（2人分）

豚肉ロース 2枚
塩 少々
白ワイン 少々
小麦粉 大さじ1
サラダ油 適量

りんご 1/2個
白ワイン 大さじ1
A 水 150ml
塩 ひとつまみ
砂糖 小さじ2

ブロッコリー
人参

- ① 豚肉は塩と白ワインで下味をつける。
- ③ りんごを角切りに切る。
- ④ 鍋にりんごとAを入れ、りんごが軟らかくなるまで加熱しソースを作る。
- ⑤ 豚肉に小麦粉をまぶし、サラダ油をしいたフライパンで焼く。
- ⑥ 焼き上がった豚肉を切り、皿に盛り④のりんごソースをかける。
- ⑦ 付け合せを添えれば完成。

