

2024年2月号

【料理名】新玉ねぎと豚肉のステーキ



【献立】

スナップえんどうの粒マスタードサラダ
トマトのスープ

【調理時間】30分

【カロリー】382 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】(2人分)

新玉ねぎ……2個

豚肩ロース肉(とんかつ用)……2枚

A 粒マスタード……小さじ2

A 白ワイン(または酒)……大さじ2

A しょうゆ……大さじ1

A 蜂蜜……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 玉ねぎは薄皮を残したまま横半分に切る。豚肉は筋を切って塩とこしょう各少々をふる。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、玉ねぎの切り口を下にして入れ、ふたをして中火で10分焼く。
3. 玉ねぎを返し、ふたをして5分焼く。端に寄せてオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を加え、豚肉を入れて3分、返して1分、強めの中火で焼く。器に盛り合わせる。
4. ③のフライパンにAを入れてしっかりと混ぜ、中火でトロリとするまで煮たて、③にかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。