

2024年5月号

【料理名】ポークソテー ガリバタケチャソース



【献立】

グリーンサラダ  
あさりのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】371 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】（2人分）

豚肉（ソテー用）……2枚（200g）

新ごぼう……80g

新にんじん……80g

A トマトケチャップ……大さじ3

A おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{2}$

A バター……10g

A 砂糖……小さじ2

A しょうゆ……小さじ1

【作り方】

1. 豚肉は筋切りし、塩、こしょう、小麦粉各少々をふる。
2. ごぼうはよく洗い、長めの乱切りにして水に5分さらし、水気をきる。にんじんは皮をむいて長めの乱切りにする。耐熱ボウルに合わせてサラダ油小さじ1をからめ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
3. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、①を2～3分焼き、あいたところで②を炒める。肉を返して2分ほど焼き、野菜はとり出して器に盛る。
4. Aを加えてからめ、③の器に盛る。

●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。