

2025年1月号

【料理名】 ローストポーク



【献立】

ベビーリーフのサラダ
コーンクリームスープ

【調理時間】 60分

【カロリー】 442 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】（4人分）

豚肩ロース肉（かたまり）……500g

A 塩……小さじ1½

A 砂糖……小さじ1

さつまいも……300g

粒マスタード……適量

【作り方】

1. 豚肉はAをすりこんでポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫にひと晩おく。
2. ①の豚肉を冷蔵庫から出し、室温に1時間ほどおく。さつまいもは2cm厚さの輪切りにする。
3. オーブンの天板にオーブン用シートを敷いて②の豚肉をおき、あいたところにさつまいもを並べる。200度に予熱したオーブンで50分ほど焼く。
4. 豚肉は薄く切り、さつまいもは塩少々をふる。器に盛り合わせ、粒マスタードを添える。

●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。