

10月30日1年生



ポークソテー
コンソメジュリアン
ごはん



【ポークソテー】

<材料・2人分>

◎豚肩ロース 2枚 ◎ハチミツ 大さじ1 ◎粒マスタード 大サジ1 ◎塩コショウ 少々
◎サラダ油 適量 ◎パセリ 適量 ◎サラダ菜 3枚

<作り方>

- ① 豚肩ロースは筋を切り、フォークなどで穴を数ヶ所あけ、塩コショウをしておく。
- ② 熱したフライパンで、豚肉に中まで火が通るように焼く。
- ③ 焼いた肉にハチミツ、粒マスタードを混ぜたものを塗り、パセリを刻んで載せる。
- ④ 付け合せに、食べやすくちぎったサラダ菜を盛る。

【コンソメジュリアン】

<材料・2人分>

◎和風だしの素 小さじ1 ◎人参 10g ◎玉ねぎ 10g ◎ロースハム 10g
◎鞘いんげん 4g ◎バター 3g ◎塩 0.6g ◎胡椒 少々

<作り方>

- ① 人参・玉ねぎ・ロースハムをそれぞれ4cmくらいの細切りにする。
鞘いんげんは色よく茹で、縦にせん切りする。
- ② 人参・たまねぎ・ロースハムを色づけないようにバターで炒め、水・だしの素を入れ、柔らかく煮る。
- ③ 最後に鞘いんげんを入れ、塩コショウで調味し、器に盛る。