



9月8日 2年生



## ポークソテー ミネストローネ ご飯

### 【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 大さじ1 ◎塩・こしょう 少々  
◎サラダ油 適量 ◎パセリ 適量 ◎キャベツ 適量 ◎貝割れ菜 適量

<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・こしょうをしておく。
- 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ぬり、パセリを刻んでのせる。
- ④付け合せに千切りにしたキャベツと貝割れ菜を盛る。

### 【ミネストローネ】

<材料・2人分>

◎ベーコン 1枚 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎キャベツ 1枚 ◎人参 1/4本 ◎トマト(ホール) 2缶  
◎パセリ 適量 ◎オリーブオイル 適量 ◎ニンニク 適量 ◎固形スープ 1個 ◎ローリエ 1枚  
◎塩・こしょう 少々 ◎水 300cc

<作り方>

- ①ベーコンは1cm幅、玉ねぎ・キャベツ・人参・トマトは1cm角に切る。
- ②包丁の腹でつぶしたニンニクをオリーブオイルでじっくり炒め、ニンニクが狐色になり始めたら、ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツを炒める。(ニンニクは取り出す)
- ③野菜がしんなりしてきたら、トマト・水・固形スープの素・ローリエを加える。
- ④塩・こしょうで味を整え、皿に盛ったらパセリを散らす。