



9月22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 ◎たまねぎ 1/4個 ◎キャベツ 1枚 ◎にんじん 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、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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、たまねぎ、にんじん、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・こしょうで味を調え、皿に盛ったらパセリを散らす。