

# Hitachinaka's Kitchen

## 豚もものバター醤油ソテー

バター醤油の香りが食欲をそそる  
じゃがいもは電子レンジで時短



### 【材料】4人分

豚もも肉 20g × 16枚  
サラダ油 適量

### バター醤油ソース

醤油 大さじ1と1/2  
バター 8g

### 付け合わせ

じゃがいも 200g …くし形切り  
オリーブ油 小さじ1  
黒こしょう 適量  
ローズマリー 適量 ※あれば

### 【作り方】

- 1 じゃがいもを電子レンジ 600wで2~3分加熱し、楊枝が通る位の固さにする。
- 2 フライパンを熱し、オリーブ油を入れてじゃがいもに焼き目を付け、皿に盛りつける。
- 3 キッチンペーパーでフライパンの汚れを拭き取る。サラダ油を入れ豚肉の両面をこんがり焼き、皿に盛りつける。
- 4 フライパンにバターと醤油を入れて余熱で温め、豚肉にかける。
- 5 じゃがいもに黒こしょうをふり、横にローズマリーを添える。

1人分栄養価  
熱量 194kcal  
たんぱく質 18.5g  
食塩相当量 1.0g