

Hitachinaka's Kitchen

豚肉のハニーマスタード

粒入りマスタードとはちみつで
減塩でもしっかりとした味付け



【材料】4人分

豚肩ロース	35g × 8枚
小麦粉	大さじ2
サラダ油	適量

マスタードソース

粒マスタード	大さじ2	} 合わせておく
はちみつ	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	大さじ1	

付け合わせ

パプリカ(赤)	1/4個…4等分に切る
パプリカ(黄)	1/4個…4等分に切る
かぼちゃ	40g…くし形切り
貝割れ菜	1/2パック…半分の長さに切る

【作り方】

- 1 パプリカとかぼちゃをそれぞれ耐熱皿にのせてラップをかける。
パプリカは電子レンジ600wで1分、かぼちゃは2分加熱する。
(※加熱時間は様子を見て加減する)
- 2 豚肉に小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、火が通るまで両面焼く。
合わせておいたマスタードソースを加え、肉に絡めてから火を止める。
- 3 皿に豚肉、パプリカ、かぼちゃを盛り、肉の上に貝割れ菜を飾る。

1人分栄養価
熱量 293kcal
たんぱく質 15.0g
食塩相当量 0.4g