



ポークソテーランチ

豚肉のソテーをメインに、ズッキーニとグリーンパプリカのハーブソテーを添えて。サラダには、プレートにぴったり載る透明ボールを使用しました。

1. 豚肉・野菜のソテー (E215IWC)
2. あさつきごはん (E134IWD)
3. 赤こんにゃくの白和えサラダ (GC25CL)

1. 豚肉・野菜のソテー (E215IWC)

【材料】：1人分

豚肉	60g
ライム	20g
ヨーグルトソース	適量
あさつき	適量
塩	適量
こしょう	適量
バター	適量
油	適量
ズッキーニ	16g
グリーンパプリカ	11g
ローズマリー	適量
塩	適量
こしょう	適量
オリーブオイル	適量

【作り方】

- ①豚肉に塩とこしょうで下味をつける。
- ②フライパンに油を引いてライムをさっと焼く。
- ③ライムを取り出し、皿に並べる。
- ④②のフライパンにバターを加え、豚肉を焼く。
- ⑤③のライムの上に豚肉を盛り付け、ヨーグルトソースにあさつきを混ぜ上からかける。
- ⑥ズッキーニ、グリーンパプリカを切る。
- ⑦フライパンにオリーブオイルを引き、⑥を入れ、塩・こしょうで炒める。
- ⑧⑦のフライパンにローズマリー適量を加える。
- ⑨皿に重ねるように盛り付け、上からつまようじを刺す。

2. あさつきごはん (E134IWD)

【材料】：1人分

ごはん	90g
あさつき	適量

【作り方】

- ①ごはんを炊く。
- ②あさつきを刻む。
- ③①のごはんに、刻んだあさつきを混ぜ、器に盛りつける。

3. 赤こんにゃくの白和えサラダ (GC25cl)

【材料】：1人分

赤こんにゃく	28g
豆腐	9g
グリーンピース	4g
だし汁	適量
◆醤油	適量
◆みりん	適量
◆砂糖	適量
◆酒	適量

【作り方】

- ①赤こんにゃくを一口大に切り、茹でる。
- ②①の茹で汁を捨て、鍋で乾煎りする。
- ③②の鍋にだし汁を入れ、さらに◆を加えて煮る。
- ④味がしみたら火を止め、粗熱をとる。
- ⑤ボウルに粗熱がとれた赤こんにゃくと、水気をきった豆腐を入れて和える。
- ⑥器に盛り付け、上からグリーンピースを飾る。