

(主菜) ポークソテーハワイアン風 【貧血】



栄養バランス (1人分)

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 411kcal | たんぱく質 | 17.5g |
| 食塩相当量 | 1.4g | | |

STORY

パイナップルは、イライラで溜まった体の余分な熱をとる効果があります。豚肉と合わせて疲労回復。漢方の八角を加えて体を活性化することで、心も穏やかに。豚肉は身体に潤いを与え、肌の乾燥にも効果的です。

材料(2人分)

- 豚肉ロース肉 4枚 (160g) 【420.8 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 263 kcal)】
- 塩、こしょう各少々 小麦粉適量 油適量 パイナップル (生) 1/3個
- パイナップルジュース (100ml) 【(100mlあたり) 60Kcal】 八角 (2個)
- 【A】砂糖 (大さじ1) しょうゆ (大さじ1) バター適量
- クレソン適量



作り方

1. 豚肉に塩、こしょうをふる (①)。パイナップルの皮と芯は取り除き (②)、一口大に切り分ける (③)。

①



②



③



2. フライパンに油を入れて熱し、両面に小麦粉をまぶした豚肉 (④) を焼き色がつくまで焼き (⑤)、いったん取り出す (⑥)。

④



⑤



⑥



3. 2. のフライパンにパイナップルを入れて炒める (⑦)。軽く焼き色がついたらパイナップルジュース (⑧)、八角 (⑨)、【A】を加え、煮立ったら2. を戻す (⑩)。

⑦



⑧



⑨



⑩



4. 3. の豚肉に火が通ったら (⑪) 器にのせ、少し煮詰めたパイナップルとソースを上からかける (⑫)。クレソンを添えたら出来上がり。

⑪



⑫



Point

甘酸っぱさがくせになる美味しさ。パプリカやピーマンなどの野菜を加えて中華風にしたり、しょうゆをナンプラーにかえて東南アジア風にしたり、いろいろなアレンジを楽しんでください。