


食べて元気・肉料理

* おろしのポークソテー *

材料 (4人分)

豚ロース肉(カツ用) 4枚(460g)
大根おろし 160g(水けき切る)
万能ねぎ 5本(小口切り)
しょうゆ 大さじ2



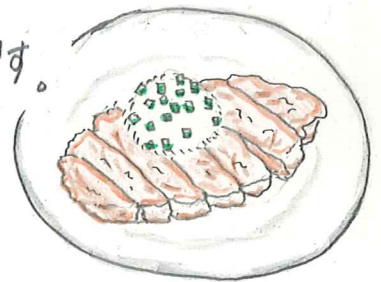
塩...1つまみ
砂糖...1つまみ
黒こしょう(粗びき)...少々
小麦粉...適量
オリーブ油...大さじ2

作り方(所要時間 15分位)

- ① 豚肉は、塩・砂糖・黒こしょうをふる。
手で肉をのばしながらしっかりもみ込み小麦粉をまんべんなくまぶす。大根おろし・万能ねぎ・しょうゆを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて①の豚肉を並べ、中火にかけて3分30秒間焼く、上下を返して弱火で5分間焼き、最後にもう一度上下を返して強めの中火にし表面をカリッとさせる、食べやすく切り分けて器に盛り、①のおろしをかける。

(参考)

おろしは、豚しゃぶサラダや
刺身にかいたり、納豆に加えても美味しいです。



* ヨーグルトコールスロー *

あえるだけ!!

材料 (4人分)

キャベツ 200g にんじん 1/4本(50g) 塩 小さじ1/4

作り方

- ① キャベツ、にんじんは細切りにする。ボールにキャベツ、にんじんを入れ塩小さじ1/4を加えてよくもみ込み5分間おいて水けき絞る
ヨーグルト塩こうじだれ 大さじ2を加えてあえる。

〈ヨーグルト塩こうじだれの作り方〉

プレーンヨーグルト(無糖) 150g 塩こうじ 大さじ1/2
オリーブ油 小さじ2 すべての材料を混ぜ合わせる。

- * 冷蔵庫で2~3日間保存可能
- * 焼いた肉や車輪切りのトマトにかけても美味しいです。



吉岡町食生活改善推進員(小倉・上野田)