

野菜もたっぷり摂れる

豚ロースのソテー ラビゴットソース



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

豚ロース肉は脂身と赤身の境目に縦に切り込みを入れると焼き上がりがきれいです。

ラビゴットソースの野菜は大きさをそろえましょう。

材料(2人分)

豚ロース肉	240g	A	白ワインビネガー	大さじ1
塩	少々		オリーブ油	大さじ1
油	適量		塩	ひとつまみ
ミニトマト	30g		ブラックペッパー	適量
パプリカ(黄)	30g		リーフレタス	適量
きゅうり	20g			
玉ねぎ	20g			

- 1 豚肉は両面に塩を振る。
- 2 ミニトマト、パプリカ、きゅうりは1cm角に切る。
玉ねぎは粗みじん切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る。
- 3 ボウルに2とAを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を熱し、1を両面火が通るまで焼く。
- 5 皿にリーフレタス、4を盛り、3を汁ごとかける。
仕上げにブラックペッパーをふる。