

豚肉のトマトソースかけ

調理時間:45分

材料(2人分)		使用量
豚ロース厚切り肉		2枚(200g)
A	塩	2つまみ(0.5g)
	こしょう	少々
	パルメザンチーズ	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1
	刻んだパセリ	少々
小麦粉		少々
オリーブオイル		大さじ1
玉ねぎ		小1個
トマト		1個
ピーマン		3個
にんにく		1かけ
有塩バター		10g
B	トマトケチャップ	大さじ1
	白ワイン	大さじ1
レモン汁		小さじ1
刻んだパセリ		少々



作り方

- ① 豚ロース肉にAをまぶし、その上から小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、トマト、ピーマンは1cm角に切る。
- ③ 鍋を中火にかけ、バター、みじん切りにしたにんにくを入れ、サッと炒める。香りが出てきたら②を加え、火が通ったらBを加え、3～4分加熱する。火を止め、仕上げにレモン汁を加える。
- ④ オリーブオイルを熱したフライパンに①の豚肉を入れ、火が通るまで焼く。
- ⑤ お皿に④の豚肉を盛り、③のソースをかけて、パセリを飾れば完成。

アピールポイント

- ・③の野菜を加熱している間に豚肉を焼くと時間短縮になります。
- ・豚肉は薄切り肉でも代用できます。
- ・トマトの皮が気になる方は湯むきするのがオススメです。トマト缶でも代用できます。

1人当たりの栄養価

エネルギー	437kcal
たんぱく質	22.7g
食塩相当量	0.9g

減塩のコツ!

◎バターやにんにく、パセリの香りで薄味でもおいしく食べられます。