



ととのうごはん

Recipe. 27

野菜彩るヘルシーソテー

豚ヒレ肉のソテー トマトソースがけ

あっさりヒレ肉×トマトソース

調理時間 20分 | 2人分

#高たんぱく #疲労回復
#抗酸化作用 #新陳代謝活性

栄養価(1人分)

エネルギー	283kcal	脂質	7.3g
たんぱく質	25.1g	塩分	2.6g
糖質	20.6g		



材料

豚ヒレ肉 ※1.5cm幅に切り、塩こしょうで下味をつける	200g
塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト ※ヘタを取る	10個
スナップえんどう ※ヘタと筋を取る	8個
塩	少々
黒こしょう	少々
〈A〉 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2
※〈A〉を合わせておく	
オリーブオイル	大さじ1/2
〈付け合わせ〉 ベビーリーフ	適宜
カリフラワー	適宜
※カリフラワーでも可 ※小房に切り、ゆでる	
ディル	適宜

作り方

- フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、豚ヒレ肉とスナップえんどうを並べ入れる。
- それぞれ片面2〜3分ずつ、焼き色がついて中まで火が通るまで焼き、付け合わせの野菜を盛ったお皿に取り出す。
- ①のフライパンをそのまま弱めの中火にかけ、ミニトマトと〈A〉を入れて炒める。ミニトマトの皮が破れてやわらかくなってきたらヘラなどでつぶし、軽くとろみが付くまで煮詰めたら、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- ②のお皿の豚ヒレ肉の上から、③のソースをかける。



献立を彩るプラス1品

れんこんポタージュ

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	204kcal	脂質	12.3g
たんぱく質	7.9g	塩分	2g
糖質	14g		

材料	れんこん	120g	〈A〉
	※皮をむき、1/4はいちよう切りにし、残りはすりおろす		コンソメ顆粒 小さじ1
	玉ねぎ	1/4個	醤油 小さじ1/2
	※みじん切り		塩 少々
ハーフベーコン	4枚	黒こしょう 少々	
※1cm幅に切る		パセリ 少々	
水	200cc	オリーブオイル 小さじ1	
豆乳	200cc		

- 鍋を中火にかけてオリーブオイルを入れてなじませたらベーコン、いちよう切りにしたれんこん、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- 水、〈A〉、すりおろしれんこんを入れ、かき混ぜながら熱し、沸騰したら弱火で3分ほど煮る。豆乳を加え、ひと煮立ちしたら器に盛りパセリを散らす。

お気軽にご相談ください

■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>

ダスキンコンタクトセンター

0120-100100

(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント