



電子レンジで作る

簡単★ローストポーク



材料 <2人分>

悠健豚（かたまり肉）	300g	しょうゆ	大さじ1・1/2	A
ハーブソルト	小さじ1	みりん	大さじ1・1/2	
オリーブ油	小さじ2	赤ワイン	50ml	
ベビーリーフ	適量	黒こしょう	適量	
		おろしにんにく	適量	

作り方

1. 悠健豚（かたまり肉）にハーブソルトをふり、すり込む。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1の表面を焼く。
3. 2を耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約7分加熱し、粗熱が取れるまでおく。
4. 2のフライパンの余分な脂をふき取り、Aと3の肉汁を入れ、しばらく煮詰めてソースを作る。
5. 器にベビーリーフを敷き、3をお好みの厚さに切って盛り付け、4をかける。



食事バランスガイド

調理時間 **15** 分



- 主食（ごはん、パン、麺）
- 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
- 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
- 牛乳・乳製品 ● 果物

1人分

エネルギー	486kcal
塩分	4.1g
脂質	33.0g

献立ヒント

- ・菜の花とあさりのスパゲッティ
- ・桃ゼリー