

ポークステーキハワイアン



栄養成分(1人分)

エネルギー
382kcal

脂質
15.9g

塩分
1.4g

野菜
130g

材料(2人分)

- ・豚ロース肉 150g
- ・小麦粉 少々
- ・油 80g
- 〔
 - ・缶の汁 50g
 - ・トマトケチャップ 小さじ2
 - ・レモン汁 小さじ1/2〕
- ・パイナップル(缶) 2枚

【ガルニ1】

- ・ミックスベジタブル 100g
- 〔
 - ・コンソメスープ 1/4 カップ
 - ・砂糖 小さじ1/3
 - ・バター 少々〕

【ガルニ2】

- ・かぼちゃ 80g
- ・ブロッコリー 80g

♥Point

▼パイナップルにはビタミンC、ビタミンB1を筆頭に、その他ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、パイナップルにはタンパク質分解酵素が含まれているので、体内でタンパク質の分解を助けてくれます。

作り方

- ①フライパンに熱を通し、小麦粉を薄くまぶした豚肉を両面焼く
- ②余分な油を捨てて缶の汁・ケチャップ・レモン汁を入れて、フライパンを動かしながら少し煮詰めて皿に盛る。
- ③フライパンの汚れを拭き、パイナップルを強火で焼いて肉の上に乗せる。
- ④カボチャとブロッコリーは茹でるか電子レンジで柔らかくなる程度に熱を通し、肉に添える。ミックスベジタブルにコンソメスープ・砂糖・バターを加えて煮詰め、肉に添えたら完成！