

野菜たっぷり生活講座～おもてなし編～

豚肉と大根の黒酢ソテー



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）

豚肉（生姜焼き用）
200g



水菜 1株（約20g）

玉ねぎ
1/5個（約40g）

大根
1/4本（約200g）



材料（4人分）





作り方①

玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらした後、水気を切っておく。水菜は3cm幅に切る。大根は、皮を剥き5mm幅に切る（大根が太い場合は、半月やいちちょう切りにしてもよい）。



作り方②

豚肉は脂身と赤身の間为数カ所切り目を入れ、繊維を断ち、食べやすい大きさに切って、こしょうを振る。



作り方③

フライパンに油を熱し、大根の両面にこんがり焼き色を付け、しんなりするまで焼き、皿に盛る。



作り方④

フライパンで豚肉の両面を焼き、フライパンの油を軽く拭き取り、黒酢・さとう・しょうゆを加え煮立て、豚肉に絡めたら、豚肉を取り出し皿に盛り、付け合わせの水菜と玉ねぎを添える。煮汁をさらに煮詰め、とろみがついてきたら、全体に回しかける。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会