

ポークロール オニオンソース



材料(2人分)

- 豚もも肉うす切り 160g
- 塩こしょう 少々
- しらたき 100g
- 塩 少々
- パプリカ 30g
- 油 小さじ1と1/2

【オニオンソース】

- 玉ねぎ 40g
- レモン汁 大さじ1
- はちみつ 小さじ1強
- しょうゆ 小さじ1強

1人分 228 kcal 食塩相当量 1.1 g

作り方

- ① 玉ねぎは、繊維とおろし器が直角になるようにしすりおろす。他の調味料を加え混ぜ合わせておく。
- ② しらたきを下茹でしザルにあげ、塩を振って粗熱を取る。冷めたら豚肉の幅に合わせて切る。パプリカは豚肉の幅に合わせた長さで千切りにする。
- ③ 豚肉を広げ塩こしょうをし、①②を巻く。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。転がしながら焼き色をつけ、肉の色が変わったらフタをして弱火で3～4分焼く。
- ⑤ 火が通ったら取り出し、斜めに切ってさらに盛り付ける。よく混ぜたオニオンソースをかける。

ひとこと栄養豆知識 どうにかしたい>くたまねぎの辛味、..

皆さま一度は経験があるかと思いますが、あの何とも言えないたまねぎの辛味…ずっと口の中に残ってしまい生で食べるのは控えている！なんて人もいるのではないのでしょうか？この辛みは「硫化アリル」という成分で、目に染みて涙が流れてしまうのもこの成分です。酢水につける、熱湯にくぐらせる、電子レンジで加熱する、広げて放置するが主な対策ですが、酢水につけるのが効果的かと思います◎ぜひ様々な方法を試してみてくださいね！

優しくすりおろすことで
玉ねぎの甘みを感じる
ソースになるよ♪



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

栄養価計算には、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用しております。

