



豚ソテーの甘夏ソース

豚ソテーの甘夏ソース | 1人分の栄養価

エネルギー	320 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	21.3 g
炭水化物	12.9 g
食塩相当量	0.4 g

豚ソテーの甘夏ソース(2人分)

【分量】

- 豚ロース 200g(2枚)
- 塩こしょう 少々
- 小麦粉 9g(大さじ1)
- サラダ油 2g(小さじ1/2)

~甘夏ソース~

- ◎甘夏 75g(1/2個)
- ◎玉ねぎ 25g(1/8個)
- ◎はちみつ 10g
- ◎うす口しょう油 2g
- ◎サラダ油 2g
- ◎黒こしょう 0.2g

豚ソテーの甘夏ソース

【作り方】

- ① 豚肉の筋切り（赤身と脂身の境に数か所切り目を入れる）をし、豚肉の両面に軽く塩こしょうして、小麦粉をまぶす
- ② フライパンに油を入れ、①を両面焼く

🌸 ソースづくり

- ③ 甘夏の皮をおき、実を取り出して、種を取り、はちみつと合わせておく
- ④ 玉ねぎをみじん切りにする
- ⑤ 小鍋に油を入れ、④の玉ねぎを炒めて、しんなりしたら、③を加え、黒こしょうで調味する
- ⑥ ②に出来たソースをかける

地産地消



甘夏



能古島などで生産されています。

- 😊 能古島の甘夏は、出荷前日まで木で完熟させているため、新鮮で香りがよく、とてもジューシーです 🎵
- 😊 市内の小中学校では、甘夏のジャムやゼリーが給食で提供されています。
- 😊 生食よし、料理の食材としてもよし ✨
さわやかな酸味で初夏を乗り切りましょう 😊