

豚肉のアップルソースかけ レシピ

豚肉にはビタミンB1という栄養素が豊富に含まれています。食品の中ではNo. 1です。ビタミンB1は疲れを吹き飛ばしてくれますよ。ビタミンB1は私たちの体内でつくることも貯めることもできないため、毎日の食事で体に取り入れましょう。

<材料> 4人分

豚肩ロース肉 (ステーキ・カツ用)	80~100g	1人1枚
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1	
りんごピューレ	小さじ1	
トマトピューレ	大さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1/2	
水	20ml	
コーンスターチ	小さじ1/2	



<作り方>

- ① 豚肉は切り込みを入れて、肉の縮みを防ぐ。塩こしょう、白ワインで下味をつける。
- ② 鍋に分量のりんごピューレ、トマトピューレ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、コーンスターチ、水を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ③ フライパンで豚肉の両面をこんがり焼き、皿に盛って②のたれをかける。



ひとつまみとは、親指、人差し指、中指の3本で軽くつまんだ量のことです。小さじ1/5程度と言われていています。少々は、親指と人差し指の、2本の指先で自然につまんだ分量のことです。