

料理名		豚肉のソテー キウイフルーツソースがけ	
材料名	数量 (4人分)	作り方	
○豚ロース肉	4枚	① 豚ロース肉は、☆で下味をつける。(30分程度) ※少し強めにつけた方が、おいしいかもしれません。 ② ソース用のキウイフルーツは、みじん切りにしておく。 (軽くフードプロセッサーにかけるのもOK) ③ ソースの調味料を合わせて、そこに②も入れ、鍋に入れて火にかけ、軽く煮立たせる。 ④ フライパンに油をひき、①を焼く。 ⑤ ④に③をかければ完成。	
塩	2g		
こしょう ☆	0.1g		
酒	8g		
○キウイフルーツ	2個 (100g程度)		
みりん	15g	※ アレンジ版のみかんソースは、材料を全て合わせて軽く煮詰めるだけで出来ます。	
バター	12g		
はちみつ (砂糖でも可)	3~5g (キウイの酸味をみて調節)		
サラダ油	8g		
(アレンジ版) みかんソース		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> ・付け合わせに、神奈川県のとまとやブロッコリーを添えるのも良いです。 ・のらぼう菜のおひたしや、炒め物でも良いかもしれません。	
○みかんジュースか生のみかん (生を使う場合は、ミキサーにかける)	80g		
みりん	12g		
コンソメ	3g		
バター	12g		
はちみつ (砂糖でも可)	3~5g (みかんの酸味をみて調節)		
塩	0.5g (好みで増減)		
こしょう	0.1g		



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質g)