


料理名		豚肉とスナップエンドウのママレードソースソテー	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○豚肉ももす切り	500g	① スナップエンドウを軽く塩茹でしておく。 ② 豚肉を一口大に切り軽く塩こしょうし、ママレードを肉に あらかじめあえておき、10分位置いておく。 ③ ②にしょうゆ・酒をかけて、軽く混ぜ合わせる。 ④ 鍋に油大さじ4を入れ、中火で焦がさないように焼く。 ⑤ 焼き色がついたら裏返し、鍋のすき間に塩茹でしたスナッ プエンドウを入れ、一緒に焼き絡めて出来上がり。 ⑥ 先に皿に肉・スナップエンドウを盛り付け、鍋に残った ママレードソースを少し煮詰めてから肉の上にかける。	
○ニューサマーオ レンジママレード	大さじ5		
しょうゆ	大さじ3		
酒	小さじ3		
塩	少々		
こしょう	少々		
スナップエンドウ	14~15本		
		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>	
(ママレード)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・あらかじめママレードを肉とあえておく事により、肉が柔らかくなる。</li> <li>・ママレードを多めに使っているが、ニューサマーオレンジは甘すぎず、さわやかなソースになる。肉の照りもでる。</li> <li>・豚肉は「かながわ夢ポーク」を使用。肉の甘みを感じ、脂身分もおいしい。</li> <li>・スナップエンドウの時期でなければ、玉ねぎやピーマンにかえても、ママレードソースとの相性が良く、“しみた”感じが出てごはんが進む。</li> </ul>	
○ニューサ マーオレンジ	400g		
砂糖	200g		
レモン果汁	適宜		
リンゴジュース	適宜		
①ニューサマーオレンジを丸ごと茹でこぼし、皮と実に分ける。 ②刻んだ皮・実を鍋に入れ、砂糖を材料の半量程度入れて混ぜ合わせる。 ③レモン果汁とリンゴジュースを入れて色止め。 ④火にかけてあくを取り、残りの砂糖を入れて煮る。			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー257kcal たんぱく質21.0g)