

## 主菜

## 豚ヒレ肉のソテー

## ○ 材料(2人分)

豚ヒレ肉 (1/2 本) …	150 g
塩 ……………	少々
こしょう ……………	少々
小麦粉 ……………	小さじ 4
にんじん ……………	20 g
ベビーリーフ ……………	20 g
オリーブ油 ……………	小さじ 2
A 粒マスタード ……………	大さじ 1
白ワイン ……………	大さじ 2
砂糖 ……………	小さじ 1/2
水 ……………	大さじ 3
塩 ……………	少々
こしょう ……………	少々



## ○ 作り方

- ① 豚ヒレ肉は1 cmの厚さに切り、包丁の背で叩いてのばす。  
塩・こしょうをふって、小麦粉を薄くつける。
- ② にんじんは5mm幅の輪切りにして、茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて焼く。  
両面に焼き色をつけて火を通す。
- ④ ヒレ肉をフライパンから取り出し、軽く油をふき取ってAを入れて  
さっと煮詰める。
- ⑤ 肉、にんじんもフライパンに入れ、沸いたら火を止める。
- ⑥ 器にベビーリーフと⑤を盛りつける。

エネルギー

182kcal

たんぱく質

17.9 g

食塩相当量

0.9 g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん