キウイフルーツ

栄養学科の学生が
考えました！

【豚肉のソテー　～キウイソース添え～】

所要時間 25 MIN



<材料（2人分）>
- 豚ロース…150g
- 食塩…1g
- こしょう…0.4g
- オリーブオイル…8g
- ラディッシュ…20g

<ソース>
- キウイフルーツ （黄・赤）…各一個
- 紫玉ねぎ…50g
- 粒マスタード…12g
- オリーブオイル…14g
- レモン果汁…20g
- にんにくみじん切り…少々
- パセリ(乾燥)
- 食塩
- こしょう

作り方

下準備
＊豚ロースは肉と脂身の間に4～5箇所包丁で切り込みを入れて筋切りをする。塩、コショウをして5分ほどおく。

① フライパンにサラダ油を入れて熱し、焼きあがったときに上になる面を下にして肉を並べ入れて中火で3～4分焼き、焼き色がついたら裏に返して3分焼く。
② ソースを作る。ボールに、皮をむいて、1cm各に切ったグリーンキウイ、みじん切りにした紫玉ねぎ、粒マスタード、オリーブオイル、レモン汁、レモンの皮、にんにくのみじん切り、塩を入れてかき混ぜる。
③ ①の豚ロースを皿に盛る。②のキウイソースをかけ、パセリとコショウをふる。最後に輪切りのラディッシュを飾る。