

ポークソテー ビナグレッチ・モーリョがけ

主食

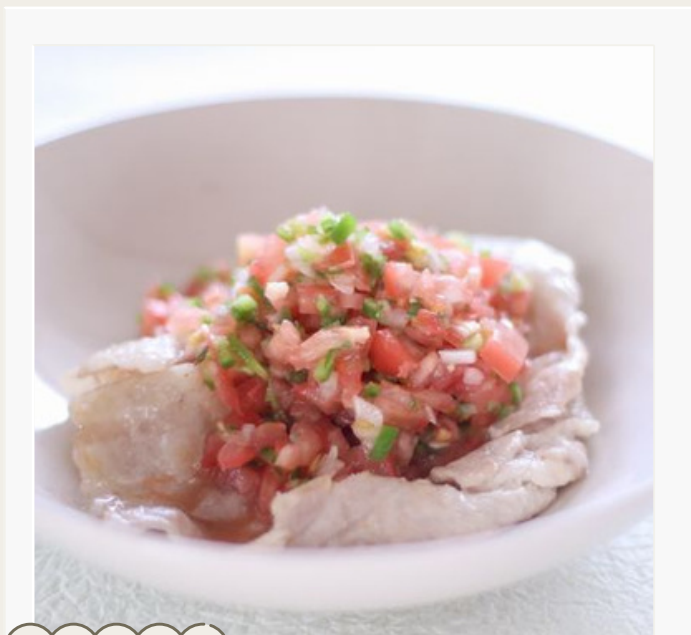
主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



Point

ビナグレッチ・モーリョとはブラジル料理で使う野菜のソースのことです。

材料 1人分

豚肉（ロース薄切り）	70g
塩、胡椒	各少々
にんにく	1/2かけ
薄力粉（小麦粉）	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
・・・ソース・・・	
ピーマン	1/2個（25g）
玉ねぎみじん切り	大さじ2
トマト	1/2個（50g）
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2
ハーブソルト	適量

エネルギー 136kcal
たんぱく質 16.8g 脂質 5.1g 炭水化物 7.0g
食物繊維 1.4g 塩分 0.9g

Cooking Instructions

- 1 豚肉に塩、胡椒をふり、すりおろしたにんにくをまぶし、薄力粉をふりかける。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、1を両面焼く。
- 3 野菜はみじん切りにする。玉ねぎは塩をふって流水にさらす。
- 4 ボウルにソースの材料を全て入れ、味がなじむまで置く。
- 5 ポークソテーを器に盛り、④のソースをかけていただく。