

ニラだれで食べる豚と長芋のソテー
エネルギー (1人前) 271kcal



- 【材料2人分】
- ・とんかつ用の豚ロース 2枚 (1枚100g)
 - ・ニラ 60g
 - ・長芋 160g
 - ・サラダ油 小さじ1
 - ・小麦粉 20g
 - ・塩 少々
 - ・コショウ 少々

ニラだれで食べる豚と長芋のソテー

- ① ニラを1cmくらいの食べやすい長さに切る。
長芋のヒゲを取り、皮つきのまま1cm幅の半月切りにする。



- ② 豚肉を2cm幅に切り分け、塩とコショウを少々ふり、小麦粉を薄くまぶす。



ニラだれで食べる豚と長芋のソテー

- ③ フライパンでサラダ油を加熱し、
豚肉と長芋を並べ入れて、ふたをして3分ほど中火で焼く。
肉と芋の上下を返して、同じように焼く。



ニラだれで食べる豚と長芋のソテー

- ④ ボウルにニラとサラダ油、塩・コショウを少々入れて混ぜあわせてタレをつくる。



- ⑤ 豚肉と長芋を皿に盛り付け、タレを乗せて完成。

