

とん
豚でもない美味しさ！

ポークソテーの 粒マスタードソース

〈材料 2人分〉 1人当たり 339 kcal



豚ロース肉（厚さ1.5cm） 2枚

サラダ油 大さじ1

塩 少々

こしょう 少々

トマト 適量

レモン 適量

＜粒マスタードソース＞

粒マスタード 大さじ1

水 大さじ3

白ワイン 大さじ2

砂糖 小さじ1/2

とん
豚でもない美味しさ！

ポークソテーの粒マスタードソース

🍅🥬🧄🥕🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① 豚肉は水分を拭き、塩・こしょうをなじませる
- ② フライパンにサラダ油を入れ、強火で熱し、豚肉をヘラで押さえながら1分ほど焼く
- ③ 弱火にしてさらに2分ほど焼き、裏返して同じように強火1分・弱火2分で焼く

とん
豚でもない美味しさ！

ポークソテーの粒マスタードソース

🍅🥬🧄🥕🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ 焼いた豚肉を取り出してアルミホイルで包んでおいておく
- ⑤ 水・白ワイン・砂糖を合わせて混ぜておく
- ⑥ フライパンの油と焦げをキッチンペーパーで取り除く

とん
豚でもない美味しさ！

ポークソテーの粒マスタードソース

🍅🥬🧄🥕🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ⑦ 混ぜた調味料を中火にかけて粒マスタード入れて溶かす
- ⑧ アルミホイルに包んでおいた豚肉と肉汁を加えてひと煮立ちさせる
- ⑨ 豚肉とソースを盛り付けて、
輪切りにしたトマトとレモンを添えて完成