

豚肉のカレーソテー ジンジャーソースがけ

料理制作／伊藤晶子(管理栄養士・料理研究家) 撮影／貝塚 純一 スタyling・構成／川原佳子

材料(2人分)

豚ヒレ肉…………… 180g
じゃがいも…………… 1/2個(80g)
ズッキーニ[緑、黄]…………… 各 1/4本
オリーブ油…………… 小さじ2½
塩…………… 小さじ½(1g)

A [薄力粉…………… 大さじ½
カレー粉…………… 小さじ½

B [おろししょうが…………… 1かけ分
パセリ[みじん切り]…………… 小さじ1
オリーブ油…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 各少々

作り方

- ①豚ヒレ肉は1.5cm厚さに切り、たたいて伸ばす。
- ②じゃがいもは皮をむいて輪切りにし、水にくぐらせる。ズッキーニは1cm厚さに切る。
- ③耐熱皿に②のじゃがいもを並べ、ラップをして電子レンジ(600W)に1分かける。
- ④フライパンにオリーブ油小さじ1/2を中火で熱し、ズッキーニと③を並べて2～3分焼き、両面に焼き色をつけて取り出す。
- ⑤混ぜたAを①にまぶし、④のフライパンにオリーブ油小さじ2を足して両面を焼く。2～3分焼いたらふたをし、火を止めて余熱で3分ほど火を通す。④とともに器に盛る。
- ⑥混ぜ合わせたBのソースを豚肉にかけ、野菜に塩をふる。

1人分 226kcal
塩分 0.9g



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

カレー粉に生姜とパセリ、ちょっと不思議な組み合わせでしたが、実際に作ってみると、優しいカレー風味のヒレ肉に生姜が効いて、とてもサッパリ、でもしっかりお肉を味わえるお料理でした。

パセリは爽やかさがプラスされます。パセリを飾りだと言い張っていた娘が、ソースを山盛りにのせて食べる姿に感動しました!

これまでに掲載したレシピを
報道健保のホームページで紹介しています。