

# Dining



お料理アドバイザー

ダイニングメニュー

フルーティーなりんごとセロリがおいしい

## 豚肉とりんごのぽん酢ソテー



### ■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(ロース)……………300g  
塩・こしょう・酒……………少々  
たまねぎ……………1/4個  
セロリ……………1本  
ぶなしめじ……………1/2パック  
りんご……………1/2個  
いんげん……………4本  
オリーブ油……………適量  
◆A にんにく(すりおろし)…小さじ1/4  
酒……………大さじ1  
ぽん酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々

### ■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・酒をまぶす。
- ②たまねぎはスライス、セロリは筋を取ってななめうす切りにする。
- ③ぶなしめじはいしづきを取って、食べやすい大きさにほぐし、りんごはいちょう切りにして塩水に漬ける。
- ④いんげんは塩ゆでし、冷水に取り、3~4等分に切る。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒め、一旦取り出す。
- ⑥フライパンにオリーブ油を熱し、②・③のぶなしめじ・水気を切ったりんごを入れて炒め、しんなりしたら、⑤を加え、Aを合わせたものを入れてからめ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦仕上げに④を入れる。

1人あたり: 305kcal



- ・セロリが苦手な方は、たまねぎを多めに入れてください。
- ・豚肉の代わりにとり肉でもおいしくできます。
- ・ぽん酢はマイルドタイプがおすすめです。

この街に、あってよかった。

