

★主菜★（血や肉や骨になる）



豚肉のアップルソース

家庭でも食卓に登場する回数が多い「豚こま肉」。すりおろしたりんごに漬け込むと。柔らかく、食べやすくなります。

【材料】（4人分）

- ・豚こま肉…200g
- ・りんご…100g（約1/2こ）
- ・みそ…12g（小さじ2）
- ・油…4g（小さじ1）



【作り方】

1. りんごは皮をむき、すりおろす。みそを加え、よく混ぜ合わせる。
2. 豚こま肉は、食べやすい大きさに切っておく。
3. 2に1をよく揉みこみ、30分ほど冷蔵庫で漬け込む。（ビニール袋を使うと簡単です）
4. フライパンに油をひき、中火で3を炒める、

* 鶏肉でもおいしくできます。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー153kcal、たんぱく質 10.2g、脂質 10.9g、塩分 0.6g

