



豚肉のロベールソース

H27 箕輪東小学校



〈箕輪の野菜でこってり
あっさりパワフル献立〉

- ・ご飯
- ・豚肉のロベールソース
- ・さつま芋の和風サラダ
- ・じゃがべい汁
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

ロベールソースは、外国のソースですが、箕輪町で採れた野菜・きのこを使っていきます。肉にも魚にも合うソースです。

■材料 /4 人分

- | | | |
|---|---|---------------|
| A | { | 豚ロース肉 60g×4枚 |
| | | 塩・こしょう … 少々 |
| | | 片栗粉 …… 30g |
| | | 無塩バター … 4g |
| | | 玉ねぎ …… 120g |
| | | マッシュルーム 30g |
| | | しめじ …… 30g |
| | | トマトケチャップ 大さじ2 |
| | | 薄口しょうゆ 大さじ2弱 |
| | | 塩・こしょう … 少々 |
| A | { | 赤ワイン … 小さじ1 |
| | | 砂糖 …… 大さじ1 |
| | | コンソメ …… 少々 |
| | | 練りがらし … 適量 |

■作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをして、片栗粉をつけ、オーブンまたはフライパンで焼く。
- ② 玉ねぎ・マッシュルームはスライスする。
- ③ バターで玉ねぎを炒め、マッシュルーム・しめじ・Aの調味料を入れて煮立て、最後に練りがらしを入れる。
- ④ ③を焼き上がった豚肉にかけて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 233kcal たんぱく質 13.0g 脂質 12.6g 炭水化物 15.5g 食塩相当量 1.9g