

2月のレシピ

「豚ソテーのチョコレートソースかけ

&にんじんグラッセ」

【材料(2人前)】

『豚ソテー』: 豚肉スライス 200g、
豚肉下味用調味料 (しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、
酒 大さじ1、おろししょうが 小さじ1)、
チョコレートソース用調味料 (ミルクチョコレート 20g、
酒 大さじ2、しょうゆ 小さじ2、おろしにんにく 小さじ1/4)、
炒め用オリーブオイル 適量

『にんじんグラッセ』: にんじん 1/2本、バター 10g、
砂糖 小さじ2、コンソメ 小さじ1、塩 少々、こしょう 少々、
パセリ 少々



【豚ソテーの準備】

豚肉に下味用調味料 (しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1、おろししょうが 小さじ1) を合わせておきます。ミルクチョコレート以外の材料 (酒 大さじ2、しょうゆ 小さじ2、おろしにんにく 小さじ1/4) を合わせておきます。

【豚ソテーの作り方】

下味をつけた豚肉を、少しずつ斜めにずらしながら巻いていきます。
オリーブオイルを熱したフライパンに入れて、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。豚肉に火が通ったら、蓋をとって 中火で両面に焼き色をつけます。
豚肉をお皿に盛り付け、混ぜておいたチョコレートソースの材料をフライパンに入れて弱火で煮立たせます。煮立ってきたら火を止めて、チョコレートを入れて溶かします。
出来上がったチョコレートソースを 盛り付けておいた肉にかけます。

【にんじんグラッセの準備・作り方】

にんじんは皮をむき、お好きな形に切ります。このとき、面取りをして角を丸くしておくとし上がりがきれいになります。
バターを小鍋に入れ、弱火で溶かします。にんじんを入れて、1分程度炒めます。
水 200cc、砂糖 小さじ2、コンソメ 小さじ1、塩ひとつまみを入れ、水気が少なくなるまで煮ます。最後にこしょう 少々を入れて、お皿に盛り付けます。お好みでパセリを振ってください。
付け合せに、マッシュポテトや茹でブロッコリー、茹でいんげんなどを足すと、彩りよく仕上がります。

【豚肉、にんじんの効能】

●豚肉はビタミン B1 を含んでいるので、疲労回復にいいとされています。このビタミン B1 は、ごはんやパンなどの糖質の分解を助けエネルギーに変えてくれますが、汗や尿で排出されやすいので、毎日とると効果的です。

また、豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれていますし、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないとも言われています。

カロリーも思ったほど高くないので、バランスよくとれば健康にいい食材です。

●にんじんの栄養面では、緑黄色野菜の特徴であるカロテンの多さが特徴の一つです。カロテンは油に溶けやすい性質を持っていて、生だと1割程度しか吸収されませんが、煮ると3割、油と混ぜると5~6割も体内で吸収されます。また、カロテンは特に皮に多く含まれるため、丁寧に洗って皮付きのまま調理するとさらにカロテンを多く摂取することができます。