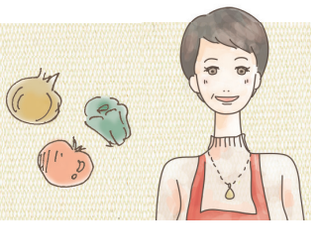
徳永睦子先生考案

女性のきれいを養うレシピ



からだを養うレシピ

No.4

甘酒ポークソテー

注目の発酵食品
“甘酒”を使った、
からだにうれしいメイン料理

材料 4人分

・豚肉とんかつ用	4枚	・ブロッコリースプラウト	1パック
・甘酒	1カップ	・トマトソース	適宜
・ジャガイモ	2個	・塩、胡椒	適宜
・トマト	1個	・オリーブ油	適宜

作りかた

1. 豚肉は筋切りして甘酒に漬け込み1時間ほどおいて柔らかくする。
2. ①の水気を切って、塩・胡椒し、オリーブ油で両面を焼く。
3. ②の後のフライパンに、トマトを厚めにスライスしたものを加え、ソテーする。
4. ③のフライパンに、①で残った甘酒を加えて煮詰め、甘酒ソースをつくる。
5. お皿にトマトとポークソテーを盛り合わせる。
6. ソースは2種で、甘酒ソースとトマトソースを温めてかける。
7. 付け合せにブロッコリーのスプラウトとジャガイモの粉吹き芋を添える。