

ペッパーポーク切り落としと 季節の野菜のおかず胡麻和え



～栄養・料理ポイント～

ゴマの脂質にはコレステロールは含まれていないと言われています。主に身体によい不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸です。リノール酸は食品から摂取しなければならない必須脂肪酸であり、オレイン酸とともに、血中コレステロールの上昇を抑える働きがあると言われています。

【材料】4人分

- フリーデンペッパーポーク切り落とし・1PK
- なす.....2本
- サラダ油.....小さじ4
- 枝豆.....80g
- ゴーヤ.....1/2本
- 味噌.....大さじ1
- すりごま白.....大さじ5
- 水.....大さじ3
- みりん.....大さじ3
- 酢.....大さじ1
- 水溶き片栗粉.....適量

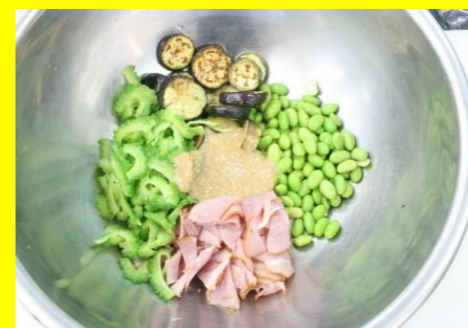
【作り方】15分



①なすは1.5cmの厚さの輪切りにする。フライパンにサラダ油を入れて両面に焼き色をつける。



②ボウルにみそ・すりごま白・水・みりん・酢を入れて良く混ぜます。鍋に移し替え火にかけて水溶き片栗粉を入れとろみをつける。



③②のボウルに①・一口サイズに切ったペッパーポーク・ゴーヤ薄切り塩もみ・むき枝豆を和えて器に盛り付ける。