豚肉のソテーねぎ味噌ソース

＜材料の目安＞

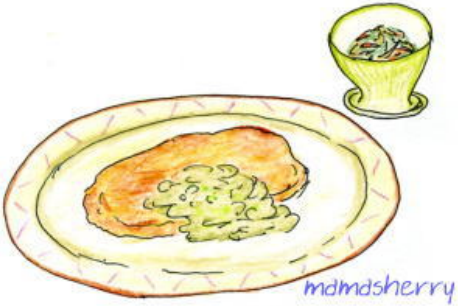
豚ロースまたは肩ロース	
ソテー用	4枚
塩･こしょう	適宜
白ねぎ	1本
味噌	大さじ1
豆乳	50cc
ゆずこしょう	適宜

＜作り方＞

1.豚肉は塩こしょうし、油をうすくひいたフライパンで両面ソテーし、お皿に盛る。

2.同じフライパンで、薄く小口切りにしたねぎをソテーする。

3.しんなりしたら味噌と豆乳を加え混ぜ、よくなじませ、ゆずこしょうも好みの量加えて全体にからんだら火を止め、豚肉にかける。



◆心とカラダのワンポイントレシピ◆

「孤食」や「個食」は危険サイン。
一緒に食べるのが難しいときは、
食卓に愛情を感じられる工夫をしましょ♪

Copyright©2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ All rights reserved