



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



粒マスタードの辛味と
ハチミツのコクで
おいしく減塩!



主菜

豚肉のハニー マスタード焼き



🕒 調理時間 20分
🔥 エネルギー 214kcal 食塩相当量 0.7g

〈材料(2人分)〉

豚ロース肉(生姜焼き用、脂身の少ないもの)…120g
アスパラガス…60g しめじ…40g
塩…小さじ1/6 粗挽き黒こしょう…少々
A〔油…小さじ1と1/2 粒マスタード…小さじ1 ハチミツ…小さじ1
油…小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 豚肉は1/2～1/3の大きさに切り、塩、こしょうを少々ふる。
- 2 保存用密閉袋に1、Aを入れてもみ込み、冷蔵庫で少しねかせる。
- 3 アスパラガスは根元を切り落とし、1cm幅に斜めに切る。
しめじは石づきをとり小房に分ける。
- 4 フライパンに油を熱し、2(汁ごと)と3を入れる。
途中上下を返しなが、肉の色が変わり、火が通るまで炒め合わせる。

※お弁当に使う時は、前日の夜に肉を付け込んでおき、冷蔵庫で保存。

※野菜やきのこは他のものに変えてもOK!
パプリカ(赤)を入れても、彩りがきれいです。



※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。