

豚肉のアップルソース



材料（5人分）

豚もも肉	250g
酒	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
玉ねぎ	160g
人参	50g
炒め油	適宜
りんご	60g
すりおろししょうが	約1cm
すりおろしにんにく	約1cm
★ 長ねぎ	約3cm
レモン汁	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
みりん	少々
砂糖	少々

※子どもの分量です。

子ども1人分の栄養価	
エネルギー	115 kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	5.7g
塩分	0.7g

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、人参は短冊切りにする。豚肉は酒としょう油で下味をつけておく。
- ② りんごはすりおろし、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ ★マークの材料と調味料を鍋に入れて煮立たせてソースを作る。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、①の豚肉と玉ねぎ・人参を炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、③のソースを絡めて出来上がり♪♪

一口メモ

りんごの産地として有名な長野県。りんごをすこし変わった調理法でいただいてみましょう。