

管理栄養士のお手軽レシピノート



★忙しいあなたに・・・

ほったらかし料理特集！

簡単調理
上州麦豚
地産地消

★上州麦豚のローストポーク

＜材料＞（4人分）

- ・豚肩ロースブロック…500g
- ・塩（あればハーブソルト）/こしょう…大さじ1
- ・すりおろしにんにく（チューブ可）…お好みで

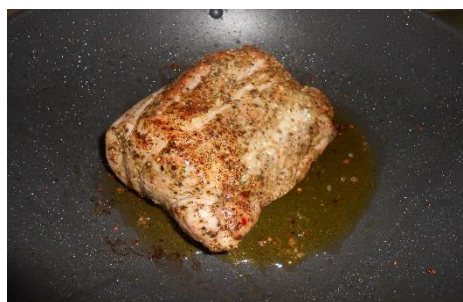
ソース

- ・トマト…1個
- ・たまねぎ…1個
- ・バター…5g
- ・袋に残った肉汁…全量



＜作り方＞

- ① 冷蔵庫から取り出したブロック肉にフォークなどで全ての面に30か所程度穴を空け、塩こしょう・にんにくをまんべんなくすり込み、耐熱性のポリ袋や食品用保存袋などに入れる。
- ② ブロック肉が常温になるまで30分程度置いておく。置いておく間に、ブロック肉がしっかり浸かるくらいの大きな鍋にお湯を沸かしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル（分量外）を入れ強火でブロック肉の全ての面を焼いていく。（中まで火を通さなくてOK！）
- ④ ③を①の袋に戻し、しっかりと空気を抜く。



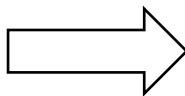
⑤沸いたお湯に、④をそのまま入れて5分加熱する。
火を止めて蓋をして放置する。(1時間程度)

⑦お湯が冷めたら袋から取り出し、
好みの厚さに切って盛り付ける。
(袋に残った肉汁は取っておく)



⑧(ソース作り)

トマト→湯剥きしてみじん切り、玉ねぎ→みじん切りして1分レンジで加熱する。
ソースの材料を全て小鍋に入れて水分を飛ばしたら、盛り付けた肉にかけて完成!



レシピにあるトマトと玉ねぎのソースでももちろん美味しいですが、
お好みでソースを変えてもいいと思います。

例えば…

ポン酢+大根おろし=和風ソース、
バルサミコ酢+バター+砂糖=バルサミコソース、
マスタード+はちみつ+しょうゆ=マスタードハニーソース

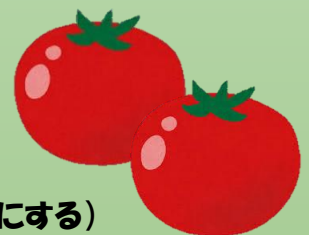


ぜひお試し下さい♪

～管理栄養士のあとがき～

今回ソースに使用した **トマト** に含まれている成分をご紹介します。

- ・リコピン(トマトの赤色)…アンチエイジング効果が期待できる
- ・ビタミンC…ストレスへの抵抗力を高める、美肌効果が期待できる
- ・カリウム、ルチン…血圧の上昇を防ぐ(毛細血管を強くし、血流をスムーズにする)



加熱するとビタミンCは減少してしまいますが、リコピンの吸収率が数倍にも上昇すると言われています。また、熱を加えると甘みやうま味が増して、よりおいしく食べることが出来ます。

