

無水調理



材料（4人前）

絹さや	...	100g
玉ねぎ(すりおろし)	...	中2個300g
しょうゆ	...	大さじ4
みりん	...	大さじ4
豚肩ロース厚切り肉	...	2枚(320g)
薄力粉	...	適量
サラダ油	...	適量

作り方

1



絹さやは筋をとり、少量の水分で茹で、ザルに取り上げる。
ビタクラフトの鍋に玉ねぎとしょうゆ、みりんを合わせてよく混ぜ、中火で煮る。
煮立ったら弱火にし、少し煮詰める。



2

豚肉は切り込みを入れ、薄力粉を全体にまぶす。



3



ビタクラフトのフライパンを中火で温めて、
サラダ油を少量入れ、豚肉を両面じっくり焼く。

お手軽で"
栄養たっぷり♪

4

豚肉に火が通ったら、絹さや以外の ① を加えて中火で
さっと煮からめる。



5

汁気がなくなったら、食べやすく切り分け、器に盛り、絹さやを添える。

ワンポイントアドバイス

玉ねぎのすりおろしが豚肉をやわらかくし、また調味料の1つとして、
甘みと旨味になります。

豚肉を無油調理することでヘルシーに仕上げます。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

