

豚肉ときのこのソテー カレーソース（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：235kcal/ 食塩相当量：0.3g]

キウイの酵素で豚肉をやわらかく。
辛さひかえめのカレークリームソースで、マイルドな味わいに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.1g ●脂質：16.0g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ビタミンB群



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

豚ロース肉：豚カツ用	700g	[70g]
キウイ	150g	[15g]
ぶなしめじ	200g	[20g]
赤パプリカ（乱切り）	200g	[20g]
オリーブオイル	10g	[1g]
<材料a>		
ホワイトソース	150g	[15g]
牛乳	120g	[12g]
カレー粉	2g	[0.2g]
塩	1g	[0.1g]
クミンパウダー	少々	[少々]
イタリアンパセリ	5g	[0.5g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	100℃

下ごしらえ

- ・豚ロース肉は包丁の先で筋切りをしてフォークで刺し、そぎ切りにする。
- ・キウイは皮をむき、ビニール袋に入れてつぶす。
- ・ぶなしめじ、赤パプリカにオリーブオイルをまぶす。

作り方

1. ビニール袋に豚ロース肉を入れ、キウイとともに3時間ほど冷蔵庫で漬ける。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にキウイをぬぐった豚ロース肉を並べ、別の20mmのホテルパン1枚にぶなしめじと赤パプリカをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から4分後、ぶなしめじと赤パプリカを先に取り出す。加熱完了後、豚ロース肉を取り出す。
4. 鍋に<材料a>を入れ、カレークリームソースを作る。
5. 皿に3、4を盛り、イタリアンパセリをのせる。



調理ポイント

◆豚ロース肉をキウイに長時間漬けると食感が悪くなるため、漬けすぎないこと。