

つけるレジンピ。

日向夏  
ドレッシング  
de



# 柑橘香るポークソテー

フレッシュな日向夏の風味がピッタリ

あっさり、でもジューシー

やわらかお肉でごはんが進む



調理時間  
約20分

1人前  
248kcal

※漬け込む時間は除く

## 柑橘香るポークソテー

### 材料(3人前)

豚肉	180g
タマネギ	100g
パセリ	小さじ2強(2~3g)
塩・コショウ	適量
サラダ油	大さじ1(12g)
日向夏ドレッシング	大さじ3(45g)

### 作り方

- ①豚肉は薄切りし、ラップをかぶせ、めん棒で叩いて薄くする。
- ②漬け込みの際によくなじむよう、タマネギを薄切りにする。
- ③ポリ袋に入れ、②のタマネギ、日向夏ドレッシング、塩・コショウ少々を加えた後、よくもみ込み、口を閉じて冷蔵庫の中で約30分間漬け込む。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③のお肉とタマネギを取り出して焼く。お肉は薄く焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で3~5分蒸し焼きにする。
- ⑤器にお肉、タマネギの順で盛り付けて、日向夏ドレッシングを回しかけ、最後にパセリをふる。

料理のレパートリーが増える  
爽やか風味の万能だれ



モノづくりを通じて感動を与える企業を目指しています。

〒883-0022



株式会社

宮崎県日向市平岩 8491 番地

TEL.0982-54-2627

<http://www.mitsuishi.co.jp>

