

元気な体をつくるレシピ

豚肉とアボカドのわさびマヨソース

管理栄養士のレシピ No.114

ビタミンB1は、疲労回復を助ける働きがあり、豚肉に含まれる量は他の食材と比べ、群を抜いて豊富です。

アボカドにはビタミンB2やビタミンE、食物繊維、カリウムなど健康に必要な栄養素が数多く含まれています。

アボカドは少し硬めのものを選ぶと作りやすくなります。わさびマヨソースとの相性が良く、ごはんがすすむ1品です。



1人分

エネルギー584kcal たんぱく質27.6g 塩分0.9g

(調理時間 20分)

【材料】 2人分

豚ロース肉 (とんかつ用)	2枚
アボカド	1個
パプリカ	10g
オリーブ油	小さじ1
ブラックペッパー	適量

わさびマヨソース

・わさび	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ1・1/2
・牛乳	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① 豚ロース肉は2cm幅に切る。(長い場合は食べやすい長さに切る。)
- ② アボカドは半分に切り種を除き、皮をむいて1cm幅に切る。パプリカは薄切りにする。
- ③ わさびマヨソースは分量を量り、混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、①を焼く。
- ⑤ 豚ロース肉に火が通ったら、アボカドとパプリカを入れて中火で3分ほど炒める。
- ⑥ お皿に盛り、わさびマヨソースをかけお好みでブラックペッパーを振ったら完成。