

免疫力アップ

塩麴豚の夏野菜バルサミコ煮込

免疫細胞の 70%は腸にあると言われています。良質なたんぱく質と塩麴などの発酵食品や野菜を積極的に摂取し、腸内環境を整えましょう。

<主な材料・4人分>

豚肩ロースブロック	400g	
塩麴	大さじ 2	
にんにく	1 片	
バター	小さじ 1	
オリーブオイル	大さじ 1/2	
赤、黄パプリカ	1/2 個	
ズッキーニ	1/2 本	
トマト	1 個	
赤ワイン	50ml	A
バルサミコ酢	50ml	
コンソメ	1 個	
砂糖	大さじ 2	
水	100ml	
イタリアンパセリ	適量	



<作り方>

- ① 豚肩ロースは塩麴をもみ込んで2時間おき、3 cmの角切りにする。赤、黄パプリカは乱切り、ズッキーニは幅 0.5cm の輪切りにする。トマトは乱切りにする。
- ② 鍋にバターとオリーブオイルを入れて、火をかけ、中火で包丁の腹でつぶしたにんにくを炒める。香りが出てきたら①の肉とトマト以外の野菜を炒めて、表面に焼き色を付ける。トマトを入れて1分程度炒める。
- ③ Aを入れて、落とし蓋をして強火にかけ沸騰したらあくを取り、弱火で30分煮込む。
- ④ 皿に盛り付け、ちぎったイタリアンパセリを飾る。

エネルギー 429 kcal 蛋白質 23.9 g 塩分 2.0g