



大葉とにんにく ごはんととの相性よき♡

豚肉の大葉ジェノベーゼ

【材料】 2人前

※写真は1人分

豚肩ロース	240g(とんかつ用)
塩、こしょう	少々
パプリカ(赤)	1/2個(70g)
パプリカ(黄)	1/2個(70g)
たまねぎ	1/2個(110g)

■大葉ジェノベーゼソース

(作りやすい分量:概ね4人分)

しそ	10枚(10g)
にんにく(チューブ)	大きじ1(6g)
粉チーズ	小さじ1(2g)
オリーブ油	大きじ1と1/2(18g)
アーモンドプードル	大きじ2(12g)
*製菓用	
塩	小さじ1(6g)
薄口しょうゆ	小さじ1/2(3g)

このレシピのポイント

バジルの代わりにしそを使った和風ジェノベーゼソースです。ジェノベーゼソースがこってりしているため、豚肉と野菜は油を使わずに調理しています。気にならない方はフライパンに油をひいてソテーしてください。

アーモンドプードルの代わりに、ローストしたくるみを刻んで使ってもOKです。残ったソースはパスタに和えて和風ジェノベーゼにしても美味しく。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 2.3g カロリー 346kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	19.4g	食物繊維	2.4g
脂質	24.0g	カリウム	631mg
炭水化物	12.6g	ビタミンE	3.8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ②パプリカは種をとり、3cm角くらいに切る。たまねぎは皮をむいて芯をとり、パプリカと同じくらいの大きさに切る。
- ③フッ素コーティングされたフライパンを弱火で熱し、豚肉を並べ、じっくりと火を通す。
※豚肉自体の油で焼く
※魚焼きグリルで焼いてもよい
- ④②の野菜は歯ごたえが残るくらいにさっと茹でてざるにあけておく。
- ⑤大葉ジェノベーゼソースのしそは細かきみじん切りにして、その他の材料とよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ボウルに③と④を入れ、⑤のソースを大きじ2加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ければ完成。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科