

和・インポルティニー ～クミン香るジャガイモのピュレを添えて～

筑西市 相田 裕也

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 387kcal

食塩相当量 1.1g

野菜の量 101g



【組み合わせ例】

ガーリックトースト
和・インポルティニー
キノコとブロッコリーのサラダ
白菜とベーコンの和風ミルクスープ
キウイフルーツ

材料(1人分)

- 【和・インポルティニー】豆腐チーズ(木綿豆腐80gを2・3mmにスライスしてペーパーに包み、水抜きした後、白みそ10gとヨーグルト5gを合わせ、表面に塗り1日寝かせておく) 豚肩ロース(60g) アスパラガス(20g) スズキーニ(20g) さつま芋(30g) ニンニク(1g) 和風だし(40gかつお・昆布・干し椎茸)
- 【ソース】**A** ミニトマト(赤・黄 各30g1/4のくし切りにして130℃のオーブンで20分加熱してセミドライマトにする) オリーブ(黒・緑 各5g スライス) ケッパー(3g) **B** イタリアンパセリ(3g刻む) 黒胡椒(0.3g) EXオリーブオイル(10g) MCTオイル(2g) えごまオイル(2g)
- 【ジャガイモのピュレ】ジャガイモ(20g) 牛乳(10g) クミンシード(0.06g) カレー粉(0.5g)

作り方

- 和風だしてアスパラガス・スズキーニ・さつま芋・ジャガイモをボイルし、豚肉の長さに合わせて切る。
- 筋切りした豚肉にニンニク・豆腐チーズ・アスパラガス・スズキーニ・さつま芋のをせ、脂身が表面になるように巻き、タコ糸で縛り、150℃に熱したオーブンで15分加熱する。
- ボイルしたジャガイモに牛乳を加えてなめらかなピュレ状になるようによく混ぜ合わせ、クミン・カレー粉を加えてさらによく混ぜる。
- フライパンに**A**と和風だしを入れて一煮立ちさせ、**B**を加える。
- 加熱し終わった豚肉をお好みの大きさにカットし、皿に盛り付け、豚肉の周りにソースをかけ、ジャガイモのピュレとイタリアンパセリを添える。