




# 豚肉のグリル焼き

材料〈2人分〉

 麓山高原豚  
もも薄切り…150g

かぼちゃ …………… 80g  
かぶ …………… 2個  
塩、こしょう………… 各少々  
サラダ油 …………… 大さじ1/2  
A  
玉ねぎ…………… 1/4個  
りんご…………… 1/4個  
にんにく…………… 1/2片  
ケチャップ………… 大さじ1と1/2  
ウスターソース………… 大さじ2  
はちみつ…………… 小さじ1/2

- ① 豚肉に塩、こしょうを振る。
- ② かぼちゃは4等分の薄切り、かぶは縦4等分に切り、玉ねぎ、りんご、にんにくはすりおろす。
- ③ 鍋にAを煮詰め、バーベキューソースを作る。
- ④ フライパンにサラダ油を薄く塗り、①とかぼちゃ、かぶに火が通るまで焼く。
- ⑤ ④の豚肉を食べやすく切って③をかけ、かぼちゃとかぶを添える。

約281 kcal 1人分