【レシピ】ポークソテー オニオンソース

【夏バテレシピ】ポークソテー オニオンソース

こんにちわ~(*^o^*)

今日は夏バテ予防にぴったりのポークソテー 和風オニオンソースの紹介です♫

夏バテ撃退に摂りたい豚肉×玉ねぎ×□□□□□□

豚肉は夏バテ防止・疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富。

そして玉ねぎには、アリシンという成分が含まれますが、豚肉のビタミンB1の吸収を助けてくれます♪

また、お酢を加えることで、ソースが少しさっぱりしし、食べやすくなりますよ＾＾

お酢に含まれる「クエン酸」も、疲労回復効果があるので、まさに、暑い夏にぴったりのメニューですよ□

ポークソテー オニオンソースの 材料(２～３人分)

・豚ロース厚切り・・・２～３枚（人数分）
・塩胡椒・・・少々
・小麦粉・・・適量
・A　醤油、みりん・・・各大さじ2
・A　米酢・・・大さじ１
・玉ねぎ(小)・・・1/2個分

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□