

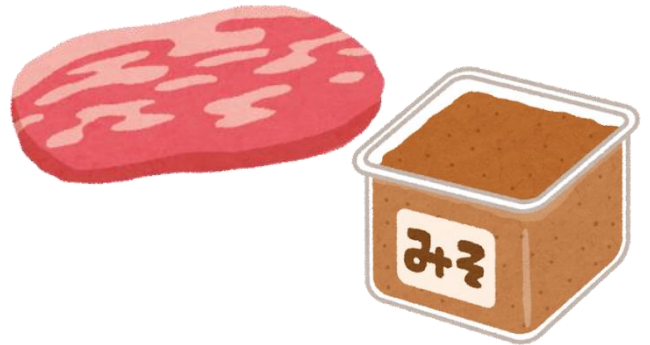
## 減塩レシピ ~パート4~

# 豚肉のみそヨーグルト漬け

### ●材料 (4人分)

薄切豚もも肉	200g
(又は薄切ロース肉)	
プレーンヨーグルト	100g
味噌	20g
みりん	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ブロッコリー	1/2株
トマト	1個

1人分  
エネルギー 168kcal  
塩分 0.7g



### ●作り方

※ヨーグルトのコクを利用した減塩レシピ。

(下準備) ザルにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れ水気を切る。急ぎの時は水切りなしでも大丈夫です。

- ① ポリ袋にヨーグルト、味噌、みりんを入れ混ぜ合わせ、その中に豚肉も入れ、もみ込みしばらく置く。(できれば1~2時間冷蔵庫)
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでるか電子レンジで柔らかくする。トマトは人数分に切り分ける。
- ③ フライパンを熱し油をひき(豚ロース肉の場合油なしで)②の豚肉を入れ、しっかり焼く。ヨーグルトのタレが焦げやすいので火加減に注意する。
- ④ ブロッコリーとトマトを付け合わせた器に食べやすく切った③を盛りつける。