

2020/05/31

マダム・カーコの YOUTUBE 動画用レシピ

002 豚ロースのソテー ～キャベツとガーリックの白ワイン煮添え～

<このお料理を食べたあなたは・・・>

コメントの追加 [MOU1]: 食べたくなる、作りたくなる、手に入る未来を見せてあげてください!

<神様に愛されるポイント!>

人は**食べたものようになります!**だから、豚肉を食べると豚のように・・・(キヤー!)。でも安心してください。豚肉の溶けにくい脂肪やタンパク質を分解してくれる食材と組み合わせれば大丈夫です。今回は、豚肉を溶かす食材の中から、キャベツと発酵食品である味噌、醤油、白ワインを使用しました。脂肪を溶かすだけでなく、腸内環境を整え、疲労回復効果も期待できます。キャベツには美白効果もあり、女性に嬉しい食材です。

<調理時間の目安>

コメントの追加 [MOU2]: 目安を教えてください。

<材料 (2人分) >

- 豚ロース (豚カツ用) 2枚
- 小麦粉 大さじ2
- キャベツ (太めの千切り) (小) 1/16個～
- マッシュルーム (薄くスライス) 4個
- ニンニク (みじん切り) 1かけら
- 白ワイン 1/2カップ
- 味噌 小さじ1
- 醤油 小さじ1～
- 水 1/2カップ
- オリーブオイル 大さじ6

- 塩 適宜
- 胡椒 適宜

<作り方>

- 1 キャベツとガーリックの白ワイン煮を作ります。
 - ① ニンニク、キャベツ、マッシュルームを切ります。
 - ② ニンニク、マッシュルーム、キャベツの順にオリーブオイル（大さじ2）で炒めます。
 - ③ キャベツがしんなりしたら白ワインと水と味噌を入れます。軽く混ぜながら煮て、水分が半分くらいになったら、醤油で味を整えてできあがりです。
- 2 豚ロースソテーを作ります。
 - ① 豚ロースを一口大に切り、両面に軽く塩・胡椒して、小麦粉を薄くまぶしておきます。
 - ② オリーブオイル（大さじ4）で少し焦げ目がつく程度まで弱火で焼きます。
- 3 盛り付けます。
 - ① 2の豚のソテーに1のキャベツを添えてできあがりです。

2

<祈りの料理人♡マダム・カーコより>

★陰陽五行のポイント

.

コメントの追加 [MOU3]: 陰陽五行の観点からのポイントがあれば教えてください。

★オススメのメニュープランニング

- パスタ
- スープ
- ジュース（豚肉を溶かす力が強力な、パイナップルが特におススメ！）

コメントの追加 [MOU4]: パスタの中でもクリーム系とか、スープでもポタージュとかコンソメとか、お勧めがあれば教えてください！