



## 豚肉のエスカベッシュ（スペイン風南蛮漬）

### 材料（2人分）

豚肉細切れ	150g
塩・胡椒・小麦粉	適量
玉ねぎ	1/2個
トマト	1/2個
パプリカ（黄）	1個
ピーマン	1個
れもん・しおドレッシング	適量

### 作り方

1. 豚肉に塩こしょうし、小麦粉をまぶして油で揚げる。
2. 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンをスライスし、レンジで様子を見ながら加熱する。
3. トマトを角切りにする。
4. すべてチャック付きポリ袋に入れ、れもん・しおドレッシングを材料が漬かるくらい入れ、冷蔵庫で冷やす。

★豚肉に多く含まれるビタミンB1は「疲労回復ビタミン」とも呼ばれています。また、レモンに含まれるクエン酸は疲労物質である乳酸を分解する働きを持っていますので、疲労回復に最適なメニューです。

### 使用したセンナリの商品

