



食べて健康♪

今年もあとわずかとなりました。
豚肉を食べて今年も元気に乗り切りましょう

豚ロースのバジル焼



豚肉の効用・効果

豚肉にはビタミンB1という栄養分が含まれていて疲労回復に効果的です。また、脳の働きを活発にさせるビタミンB12も豊富に含んでいます。疲れた脳を癒すには最適ですよ。ビタミン類は肌の活性化にも効果を発揮します。ツルスベ肌に変身！アンチエイジングにつながります！



材料 (4人分)

| | |
|--------------|-------|
| 豚ロース肉 (脂身なし) | 400 g |
| 塩 | 適量 |
| オリーブ油 | 大さじ2杯 |
| 生バジル | 適量 |
| コショウ | 適量 |
| 粒マスタード | 小さじ4杯 |
| レモン | 80 g |

作り方

- ① 豚肉は筋を切って塩を振ります。
- ② バジルを表面に貼り付けた肉を、オリーブ油とコショウを混ぜたものに30分以上漬け込みます。
- ③ 2をオーブンで焼きます。
- ④ 皿に3を盛り、レモンを添えて、粒マスタードを塗って出来上がりです。

※ 今回はラディッシュを彩りに添えました。

