



## グレープフルーツの豚肉巻 ～ ハニーソース ～

[グレープフルーツ]

ビタミンCによる美肌、風邪・ガン予防、クエン酸による疲労回復。心臓や筋肉の正常な収縮を助け、糖代謝を促進するカリウムと、血管を強化する働きを持つビタミンCの相乗効果で心臓の健康にも役立つ。

※一部の薬剤について作用を増強させることがあるので、薬剤服用中の人は注意が必要！

### 【材料 /2人分】

グレープフルーツ	1個
豚モモ肉／薄切り	12枚
ハチミツ	大さじ2
醤油	大さじ2

果実の甘さによって、タレに加えるハチミツの量を調整する！  
果実にしっかり熱を通すと、肉とマッチした味・食感になる！

### 【作り方】

- 1.グレープフルーツの外皮・薄皮を剥き、果肉6房をハチミツと醤油を合わせたタレに10分程漬ける。残りの果肉は果汁を絞っておく。
- 2.豚肉を2枚重ねて、漬けた果肉を巻く。
- 3.フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりから、全体を転がしながら焼く。
4. 1のタレと果汁を合わせ、フライパンに加える。
- 5.豚肉に絡ませながら煮詰め、火を止める。