

キウイソースでポークソテー



キウイやトマト、リンゴにはアディポネクチンと構造が似た「オスモチン」が多く含まれています。そのままはもちろん、料理にも使って積極的に摂りましょう。

<作り方>

キウイは5mm角に切り、粒マスタード、塩・コショウ、ハチミツ、白ワインビネガーと混ぜ合わせる。豚肉に塩・コショウをふり、オリーブオイルでソテーする。両面に焼き色が付いたらキウイソースを加え弱火にし、肉に火が通るまで加熱する。

※肉はもちろん、魚や野菜にも合うソースです!