



## ◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

## 主菜 牛肉のカツレット プルーンソースがけ

## 【材料(2人分)】

牛肉(赤身) …… 300g

アスパラガス …… 2本(6cmの長さに切る)

うど …… 12cm(厚めに皮をむいて半分に切り、水にさらしておく)

パプリカ …… 1/8個(縦に切る)

## &lt;調味料&gt;

サラダ油 …… 適量

バター …… 5g

塩 …… 少々

こしょう …… 少々

小麦粉 …… 適量

卵 …… 1個

パン粉 …… 適量



## &lt;プルーンソース&gt;

ドライプルーン(ソフトタイプ) …… 2個(細かく刻む)

玉ねぎ …… 1/4個(みじん切り)

赤ワイン …… 60cc

しょうゆ …… 大さじ2

レモン汁 …… 小さじ1

## 【作り方】 調理時間:20分

1. 小さめの鍋に玉ねぎ、プルーン、赤ワイン、しょうゆを入れて火にかけ、玉ねぎに火が通ったら火からおろし、レモン汁を加えてプルーンソースを作る。
2. 牛肉は塩、こしょうで下味を付け、小麦粉を薄くまぶし、割りほぐした卵にくぐらせ、パン粉を付ける。
3. サラダ油大さじ1/2で、うど、アスパラガス、パプリカを炒める。塩、こしょうで味を整え、最後にバターで香りを付ける。
4. フライパンにサラダ油を多めに入れ、(2)の牛肉を弱火で3分ほど焼き、裏返して1分焼く。
5. 大きめの皿にスライスした(4)のをのせ、(3)の野菜を添えて、(1)のプルーンソースをかける。

## 👉 このレシピのポイント… 牛肉

このメニューの核となる食材は「牛肉」です。

このメニューでの「牛肉」は、赤身の肉を使い、しっかりと血を補います。「プルーン」もまた、同様の作用をもつ食材です。