

豚肉とブロッコリーとサツマイモの粒マスタード和え

東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 理化学研究室
2013FB34 三井直哉

東京都の食材であるTOKYO Xを使ったレシピ



TOKYO X とは.....

日本の中でも美味しいといわれる鹿児島黒豚「バークシャー種」と中国の豚で猪のような肉質を残している「北京黒豚」さらに「デュロック種」を掛け合わせた豚。今までにないような霜降りの肉質、日本の豚肉市場に適応できるような豚肉をと、根本な品種改良が行われた結果、素晴らしい肉質になった。

レシピ 食材(3人前)

- ・豚肉(肩ロース)・・・1枚
- ・ブロッコリー・・・1房
- ・サツマイモ・・・1本(中)
- ・ブロッコリースプラウト・・・適量
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・粒マスタード・・・大さじ1
- ・塩・・・適量
- ・ブラックペッパー・・・適量



豚肉を1cm角のサイコロ状に切る



サツマイモを1cm角のサイコロ状に切り5分間水につけあく抜きをする



水気を切り電子レンジで600W 5分間温める



ブロッコリーを1口サイズに切り沸騰したお湯に塩を入れブロッコリーを45秒茹でる



粒マスタードとマヨネーズを混ぜマスタードマヨを作る



豚肉を強火で2分間炒める



電子レンジで温めたサツマイモを加え強火で1分間炒める



ボールに下処理をした食材とマスタードマヨを入れて和える



カイワレ大根を乗せブラックペッパーをかけ完成