

やくぜん 美肌薬膳ポークソテー



◆材料 4人分

| | |
|----------|---------------------------|
| 豚ロース肉 | …4枚(400g) |
| にんにく | …1片 |
| ローズマリー | …2~3本 |
| 白ワイン | …大さじ4 |
| 塩 | …肉の0.8%の塩 400g丁度なら3.2g |
| オリーブオイル | …適量 |
| しめじ・しいたけ | …計200g |

B

| | |
|---------|-----------------------|
| ほうれん草 | …2分の1束(100g) |
| 松の実 | …20g |
| 粉チーズ | …10g |
| オリーブオイル | …大さじ3 |
| にんにく | …2分の1かけ 苦手な方は半量でも○ |
| 塩 | …小さじ2分の1 |

1. 豚肉は筋切をし、脂身に1cm間隔で切り込みを入れる。
フライパンに適量の油をひき、肉をトングなどで立てて脂身をしっかりと焼き付け、脂が焼けたら一度バットに上げる。(フライパンの油はペーパーでふき取っておく)
2. 1に塩をすり込み、皮をむき潰したにんにく、白ワイン、ローズマリーと合わせ、マリネしておく
3. 鍋に湯を沸かし、沸いたら塩を加え(分量外 水の0.7パーセント)、ほうれん草を茎からさっと茹で、冷水に取り、ざる上げする
4. よく水切りし、適当な大きさに切ったほうれん草とBをフードプロセッサーにかけ、ペースト状になるまで混ぜる(清潔な保存瓶などに入れておくと保存可)
5. フライパンにオリーブオイル、マリネしておいたにんにくとローズマリーを入れ、点火する。香りが立ってきたら一度引き上げる。
フライパンの温度が少し下がってから、豚肉を盛り付け時に上になる面から弱火で焼いていく(にんにくとローズマリーも戻す)
きのこ類も軽く塩をして一緒に焼き上げる。
豚肉は、横から見て肉の半分以上白くなったら裏返し焼き上げる。
最後に表を強火で焦げ目を付ける。
6. 皿にソース、きのこ、肉を盛り付け、完成。

Point

肉は強火で焼かずにしっとりと仕上げましょう。脂身は必ず先に焼くこと。
ほうれん草ソースは余ったら、ふかしたポテトやパスタ、パンなどにも使えます。



かがみの彩りキッチン
～美と健康は日々の食事から～

※レシピの無断転載はご遠慮ください。