

ヒレ肉でヘルシー

炊飯器で簡単！ローストポーク



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

炊飯器におまかせだから失敗しにくく、ヒレ肉がしっとりやわらか。最後に焼き色をつけることで香ばしさとうま味がアップします。

材料(4人分)

豚ヒレブロック肉

…………… 1本(500g程度)

塩、ブラックペッパー

…………… 適量

オリーブ油 …… 大さじ1

ベビーリーフ・ミニトマトなど

…………… お好みで

【ソース】

A 醤油 …… 大さじ2

みりん …… 大さじ2

酢 …… 小さじ1/2

にんにく(スライス)

…………… 1かけ分

バター …… 10g

1 豚肉は半分に切って、耐熱ビニール袋に入れ空気を抜く。炊飯器に入れ、沸騰直前のお湯(90℃くらい)を豚肉が被るまで入れて1時間保温する。

2 袋から取り出し、塩とブラックペッパーを周りにつける。フライパンにオリーブ油を入れて強火で加熱し、豚肉を入れて表面に焼き色がついたら取り出す。

3 **2**のフライパンを洗わずに弱火で熱し、にんにくを入れて炒める。香りが立ったらAを入れて沸騰させる。バターを加えてとろみがついたら火を止める。

4 **2**の豚肉をお好みの厚さに切り、皿に並べる。ベビーリーフ、ミニトマトを盛り、**3**をかけていただく。