

厚い肉もグルミールならしっかり火が通る

ローストポークの塩レモンだれ



調理時間 約 50分

材料 4人分

豚ロース肉 (塊) 400g
鶏ガラスープの素 小さじ2

じゃがいも 400g
塩・こしょう 各適量

にんにく 1片
しょうが 1片

A
長ネギ(みじん切り) 1本分
レモン汁 大さじ4
ごま油 大さじ1
炒りごま 小さじ2
砂糖 小さじ2
うま味調味料 適量
塩 適量

レタス 4枚

作り方

1. 豚肉はフォークで20~30か所刺し、味が染みこみやすくします。
ボウルに入れて鶏ガラスープの素を振りかけて揉み込み、10分くらい置きます。
2. じゃがいもはきれいに洗って3cm角に切り、塩・こしょうをふります。
3. 鍋に1とにんにく、しょうがを入れ、焼き目をつけます。焼き目がついたら、一旦取り出し、じゃがいもを入れて焼き目がついたら豚肉を戻し、蓋をして弱火で20分加熱、消火。10分減圧。
4. Aをボウルに入れ混ぜ合わせます。
5. 豚肉の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切ります。
6. Aの合わせだれをつけ、レタスに巻いてお召し上がりください。