

# 和風ポークソテー



## ■ 和風ポークソテー <<材料:1人分>>

### A. ジンジャーソースを作る

日本酒	180cc
みりん	216cc
しょう油	180cc
にんにく	1片
生姜	20g
ごま油	45cc
鷹の爪	1本

- ① 鍋に日本酒とみりんを入れて、火にかけて煮きっておく
- ② しょう油、にんにく、生姜をミキサーにかける
- ③ フライパンにごま油、鷹の爪を入れ熱し、鷹の爪を軽く焦がして取り出す
- ④ ①の鍋に、②と③を加え合わせる

### B. 豚ロース肉を焼く ◆

豚ロース肉(100g~150g)	1枚
サラダ油	適量
塩	適量
コショウ	適量

- ⑤ 豚ロース肉に軽く、塩・コショウをする
- ⑥ 油を敷いたフライパンで、中火で⑤を両面焼く

※肉の中まで火をとおす

### C. 仕上げ ◆

- ⑦ 肉の中まで火がとおったら、④にからませる
- ⑧ ⑦を適当な大きさに切り皿に盛り出来上がり



講師： 土屋 盛男さん  
快食倶楽部MOZZ 代表

略歴： ふぐ割烹麻野屋、レストランかおりを経て快食倶楽部MOZZを開業