



※写真はイメージです。

バター醤油とお酢のコクでお箸が進みます。 厚切り豚肉のお酢ソテー

材 料 (2人分)

豚肉肩ロースブロック	約250g
片栗粉	大さじ1・1/2
オリーブオイル	大さじ1
ミツカン カンタン酢™ (調味酢)	大さじ2
しょうゆ	小さじ1・1/2
バター	小さじ2
おろしにんにく	1/2片
粗挽き黒こしょう	少々
キャベツ	1/4切

作り方

1. キャベツは千切りにする。豚肉は1cm幅に切って筋切りし、片栗粉を薄くまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で肉の表面をこんがりと焼く。
3. 焼き目がついたら蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。
4. 出てきた余分な油はキッチンペーパーなどでふき取り、豚肉をフライパンから取り出す。
5. 同じフライパンに調味酢、しょうゆ、バター、おろしにんにくを入れる。
6. 強火で煮立たせ、4の豚肉を戻しよくからめ、粗挽き黒こしょうを合わせる。
7. キャベツと6の豚肉を皿に盛り付ける。