

～ローストポーク～



豚ヒレは、
高たんぱく・低脂
質！
鉄やビタミンB群も
豊富♪

☆材料

豚ヒレブロック 250g
塩コショウ 適量
サラダ油 適量
タレ
玉ねぎ 1個 (スライス)
●みりん50ml・しょうゆ50ml・酒大さじ2
砂糖小さじ1

☆作り方

- ①豚ヒレにしっかりと塩コショウをする。
ポイント 豚ヒレは常温にしてください♪
- ②フライパンにサラダ油をひき、表面を焼く。
※全面に焦げ目をつけてください。
- ③サランラップに豚ヒレを包んで、保存袋に入れ
(ジップロック等) 空気を抜いて封をする。
- ④蓋つきの鍋でお湯を沸かし、豚ヒレが浸かるように
袋ごといれて蓋をして火をとめる。
- ⑤2～3時間ほったらかして完成。
※芯が赤い場合は600W1分ほどチン❀

ソース

豚ヒレを焼いたフライパンに、スライスした玉ねぎ
ソテーし、●調味料を入れてひと煮立ちさせる。

お好みの厚さに豚ヒレを切って、ソースをかけて
完成。