

ポークチャップ ランチ

【1人分:600kcal(ごはん180g含む)】



材料(4人前)

〈a〉

豚ロース ……………8枚
(1人35g×2枚)

ケチャップ …………… 大さじ4
ウスターソース… 大さじ2
赤ワイン …………… 小さじ1

〈ソース〉

油 …………… 大さじ1
塩 …………… 少々
固形コンソメ …… 小さじ1
にんにく …………… 少々
水 …………… 3/4カップ
玉葱 …………… 1/4個
マッシュルームスライス(水煮) 40g
片栗粉 …………… 小さじ1

〈付け合せ(お好み)〉

リーフレタス………… 適量
グレープフルーツ …… //
じゃが芋 …………… //
塩 …………… //
こしょう………… //

作り方

①豚ロース肉にaのケチャップ、ウスターソース、赤ワインで下味をつける。フライパンに油を熱し、両面を焼く。

〈ソース〉

②にんにくはみじん切りにする。玉葱は薄切りにする。

③片栗粉に分量外の水を加え、水溶き片栗粉を作る。

④鍋に水、固形コンソメ、玉葱、にんにくを加え煮る。

玉葱が柔らかくなったら、下味をつけた時に残った調味液と塩、にんにく、マッシュルームスライスを加え、10分程度煮込む。

⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

〈付け合せ〉

⑥レタスは食べやすい大きさにちぎる。グレープフルーツは食べやすい大きさに切る。

⑦じゃが芋は粉ふきいもにし、塩、こしょうで味を調える。

～POINT～

・お肉にしっかり味がついています。ソースの濃さはお好みで変更してください。

・マッシュルームの他に、ぶなしめじ・えのきを加えると旨みが増し、とても美味しくなります。