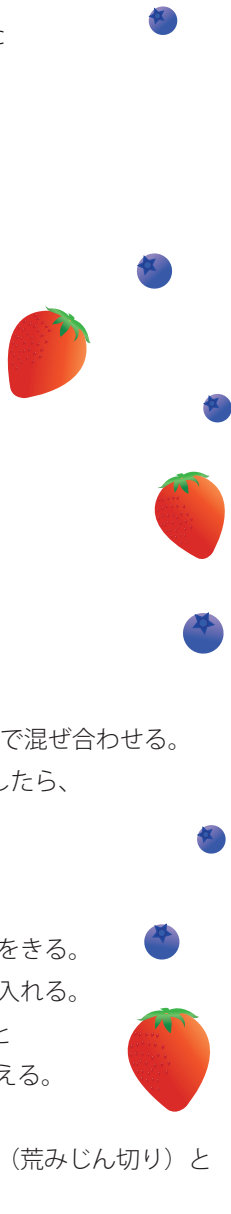


## ポークソテー

材料 (4人分)

- A
- ハチミツ・・・大さじ3
  - 白ワインビネガー・・・50cc
  - マスタード・・・大さじ2
  - 塩・・・少々
  - 胡椒・・・少々
  - 豚(肩)ロース・・・4枚
  - 塩・・・少々
  - 胡椒・・・少々
  - 薄力粉・・・少々
  - サラダ油・・・適量
  - バター・・・30g
  - ミックスベリー・・・30g
  - いちご・・・3個
  - 白ワイン・・・大さじ2～3
  - トマト・・・1/2個
  - イタリアンパセリ・・・1本



作り方

- 1 ボールにAを入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- 2 豚(肩)ロースに塩・胡椒をしたら、薄力粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンに油をひき、温まったら2を弱火で焼く。
- 4 両面に焼き色が付いたら、油をきる。
- 5 白ワインを加え、さらに火を入れる。
- 6 1のソースにミックスベリーといちご(荒みじん切り)を加える。
- 7 最後にバターを加える。
- 8 お皿に盛りつけたら、トマト(荒みじん切り)とイタリアンパセリをちらす。

お料理ポイント

スープや煮物をつくる際、一度火を止め、水や氷を加えると短時間で味が染み込みやすい。



## 野菜スープ

材料 (4人分)

- ベーコン・・・40g
- じゃがいも・・・1個 ※1
- 西洋ねぎ・・・1/3個 ※1
- 玉ねぎ・・・1個 ※1
- にんじん・・・1/2本 ※1
- キャベツ・・・1/8個 ※2
- ソーセージ・・・8本
- サラダ油・・・適量
- バター・・・30g
- ローリエ・・・1枚
- ブラックペッパー・・・3g
- 塩・・・適量
- 水・・・1000cc
- 氷・・・適量

作り方

- 1 野菜を同じ大きさに切る。  
じゃがいも・・・薄切り  
玉ねぎ・・・くし切り
  - 2 ベーコンを細切りにし、油をひいたフライパンに入れ弱火で炒める。
  - 3 全体に油がいきわたったら1を順番※に加え、炒める。
  - 4 野菜をがしんなりと透き通ってきたら水とローリエを加え、塩を一回り入れて強火で煮る。
  - 5 一度火を止め、氷を入れて温度を下げる。
  - 6 再度火を入れバター・ソーセージを加えたら、ブラックペッパーと塩を加え味を整える。
- ※食べる際に、お好みでカレー粉をかける。



## じゃがいものガレット

材料 (4人分)

- じゃがいも・・・3個
- バター・・・20g
- 塩・・・適量
- サラダ油・・・適量
- りんごジャム・・・適量



作り方

- 1 じゃがいもを千切りにし、塩をふって和える。
  - 2 1にバターを加えたら、レンジで透き通るまで加熱する。
  - 3 加熱したものを混ぜ合わせる。
  - 4 油をひいたフライパンに、3を敷きつめ塩をふり、強火で焼く。
  - 5 焼き色が付き固まったら裏返し、押さえながら弱火で焼く。
  - 6 両面に焼き色が付いたら、お皿に盛りつける。
- ※食べる際には、りんごジャムを添える。