

ポークソテーチミチュリソース 温野菜添え



チミチュリソースは、アルゼンチン発祥の酸味のきいたグリーンソース。暑い国でもお肉がさっぱりと食べられるように工夫がされています。

野菜摂取量 1人105g

【2人分】

豚肩ロース(焼肉用スライス)・・・6枚
塩麴・・・・・・・・・・・・・小さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・・・・適量(炒め用)

[付け合わせ]

キャベツ・・・・・・100g(角切り)
人参・・・・・・・・・10g(千切り)
しめじ・・・・・・・・・20g(ほぐす)
レンコン・・・・・・40g(輪切り、4等分)
アスパラ・・・・・・1本(斜め4センチ)
コンソメ・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・適量(炒め用)

[ソース]

パセリ・・・・・・・・・・・・・適量(みじん切り)
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・20g(みじん切り)
おろしにんにく・・・少々
ワインビネガー・・・大さじ1強
オリーブオイル・・・大さじ1
オレガノ・・・・・・・・・・・・・小瓶ひと振り
クミン・・・・・・・・・・・・・少々(パウダー)
コリアンダー・・・・・・少々(パウダー)
一味唐辛子・・・・・・少々
ブラックペッパー・・・少々
塩・・・・・・・・・・・・・少々
醤油・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

- ① 野菜をそれぞれカットする。
(ソース用)
パセリ、玉ねぎ⇒みじん切り
(付け合わせ用)
キャベツ⇒角切り
人参⇒千切り
しめじ⇒石づきを取りほぐす
レンコン⇒輪切りにし4等分
アスパラ⇒斜め4センチ
- ② 豚肉が大きい場合は食べやすく切り、塩麴で漬け込み30分程度置いておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、豚肉を両面焼く⇒皿に取る。

- ④ フライパンにサラダ油をしき、付け合わせの野菜を全て入れ、しんなりするまで炒める。コンソメで味を整える。
- ⑤ ソースの調味料、カットしたパセリと玉ねぎをよく混ぜ合わせる。(香辛料はお好みで量を調整)
- ⑥ お皿に④の付け合わせを盛り、手前に豚肉をのせ、⑤のソースを豚肉の上からかける。

