

豚肉の香草フライ トマトソース



パン粉に、パセリ、チーズ、トマトパウダーなどの香草を混ぜ合わせたフライです。爽やかなトマトソースが合う一品です。



1人あたり野菜量 約100g

【2人分】

- 豚肩ロース(スライス).....2枚
- 塩・こしょう(下味用).....適量
- 薄力粉(バター液用).....大さじ2
- 水(バター液用).....大さじ2
- ※バター液は豚肉に絡むくらいの濃度にして、ゆるくなり過ぎないように注意して下さい。
- パン粉.....40g
- 香草(粉末).....適量
- ※お好みでパセリやバジル、ローズマリー、セージ、タイムなどを使用すると香り豊かになります。
- 揚げ油.....適量

- [トマトソース]
- サラダ油(炒め用).....適量
- にんにく(みじん切り).....適量
- 玉ねぎ(みじん切り).....40g
- ダイストマト缶.....100g
- 顆粒コンソメ.....適量
- 塩.....適量

[付け合わせ]

- キャベツ(千切り).....適量
- グリーンカール(ざく切り).....適量

- ① 野菜をそれぞれカットする。
にんにく、玉ねぎ⇒みじん切り
キャベツ ⇒千切り
グリーンカール ⇒ざく切り
- ② 豚肉は下味に漬けておき、薄力粉と水でバター液を作っておく。パン粉はお好みの香草(粉末)と合わせておく。
- ③ 下味をつけた豚肉にバター液を絡ませて、香草(粉末)と合わせたパン粉をまぶす。
- ④ 香草フライを作る。
③の豚肉を油で揚げる。
- ⑤ トマトソースを作る。
サラダ油をしき、みじん切りにんにくを加え香りが出るまで炒める。次に玉ねぎを炒め、ダイストマト缶を加え、顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ⑥ お皿の奥に付け合わせを盛り、手前に豚肉をのせ、⑤のトマトソースを豚肉の上から盛り付ける。