



ひびきのみそだれ・しょうゆだれを使った簡単レシピ

和風シャリアピンポークステーキ



※ 盛り付けは1人分です。

材料 (4人分)

豚肩ロース肉 160g×4
塩・胡椒 各少々
玉ねぎ(みじん切り) 400g
にんにく(みじん切り) 20g
サラダ油 大さじ2(24g)
A.『醤油だれ』 120g
A. 酒 1/2カップ(100g)
本しめじ(石づきを切りほぐす) 160g
エリンギ(薄切り) 100g
にんにく(みじん切り) 10g
赤唐辛子(種を除く) 1本
オリーブ油 大さじ4(48g)
塩・胡椒 各少々
ハート型にんじん(下茹でする) 8枚
パセリ(みじん切り) 大さじ1

●ワンポイントアドバイス:

玉ねぎを茶色くなるまでじっくり炒めると、甘みが増します

作り方

- (1) 豚肉は塩・胡椒し、サラダ油を熱したフライパンで両面焼いて火を通し、皿に盛る。
- (2) (1)のフライパンに玉ねぎ・にんにくを入れてよく炒め、Aを加え、(1)の豚肉の上にかける。
- (3) きのこソテーを作る。フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出たら、本しめじ・エリンギを加えて炒め、塩・胡椒で味を調える。
- (4) (2)に(3)を添え、ハート型にんじんを飾り、パセリをふる。



醤油だれ

オンラインショップでのご注文はこちら:

<http://www.hibiki-shopping.com/SHOP/687944/list.html>

HIBIKI FOOD SERVICE GROUP

<http://www.hibiki-food.jp/>