



豚肉とあさりのんにく風味

— 2人分 —



豚肩ロース肉	150g	塩	適量
あさり	100g	揚げ油	適量
じゃがいも	3コ	レモン	1/2コ
にんにく	1かけ		
パプリカ(粉末)	小2		
カイエンペッパー	少々		
オリーブ油	大2		
コリアンダー	適量		



詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

- 豚肉の両面に切れ目を入れ、食べやすい大きさにカットする。
切れ目を入れることで、やわらかく&味がしみこむ
- にんにくの皮をむき、包丁の腹で潰して、細かく刻む。
- じゃがいもの皮をむいて乱切りにし、水につけておく。
- 鍋に水とじゃがいも入れ、火にかける。沸騰したら弱火で約3分ゆでる。
- じゃがいもがゆであがったら、ざるにあげ、160℃の油で揚げる。
- 袋の中に①・にんにく・パプリカの粉末・オリーブオイル
カイエンペッパー(一味とうがらし、たかのつめでも代用可)を入れ、よくもみこみ、冷蔵庫でしばらく冷やす。
- フライパンに⑥を入れ、豚肉に焼き目がついたらあさりを入れる。
あさりの殻が開いてきたら、ふたをして火を弱める。
- フライパンに⑤を入れ、具材に絡ませ、軽く塩をふる。
お皿に盛りつけ、仕上げにコリアンダーとレモンを添えたら完成！

