



## 【豚ロースのパン粉焼き】



堀内 修(ほりうち おさむ)さん

## 材料

豚ロース肉(厚さ1センチ)	260g	卵	1コ
マッシュルーム	4コ	白ワイン	大さじ2
たまねぎ	1コ(230g)	オリーブ油	大さじ1
リンゴ	1コ(230g)	デミグラスソース(市販)	大さじ3
にんにく	ひとかけ	パセリ	少々
バター	55g	塩	少々
生パン粉	40g	粗びきこしょう(黒)	少々
粉チーズ	40g	小麦粉	適量

## 手順

- (1) 豚肉の裏側を筋切りにします。そして塩、こしょうをし、5分ほど常温で置きます。そして小麦粉をまぶします。
- (2) フライパンをあたため、オリーブ油を入れ強火で熱し、豚肉を加え焼いていきます。焼き色がついたら裏返し、両面焼き色がついたら火を止め、皿に取り出します。
- (3) マッシュルームは粗みじん切りにして、バター(5g)で炒めておきます。卵は卵黄のみ取り出しておきます。パセリは粗みじん切りにします。
- (4) ボウルにバター(40g)、粉チーズ、生パン粉、マッシュルーム、卵黄、パセリを加え混ぜ合わせます。混ぜ終わったら、豚肉の上においていきます。軽く箸で押さえます。
- (5) リンゴは皮をむき、薄切りにし、塩水につけておきます。たまねぎとにんにくも薄切りにします。
- (6) フライパンにバター(10g)、にんにくを入れ弱火にかけます。にんにくの香りが出てきたら、たまねぎを入れます。たまねぎが透明になったら、リンゴを加え、つぶしながら焼いていきます。そして、白ワインを加え煮ていきます。煮詰まってきたらデミグラスソースを加え、煮詰めます。とろみが出てきたら火を止めます。
- (7) 豚肉を1000wのオーブントースターで3~4分焼いていきます。パン粉に焼き色がついたら取り出し、ソースを添えたら完成です。