



ポークソテーのトマトソースがけ

材料：2人分（26cmのフライパン使用）

豚ロース肉（ソテー/とんかつ用）-----2枚（250g）	<u><トマトソース></u>
なす-----2本	トマト-----2個
ズッキーニ-----1/2本	玉ねぎ-----1/4個
塩・こしょう・小麦粉・オリーブ油----各適量	にんにく-----1/2片
	オリーブ油-----小さじ1
	塩-----小さじ1/4

作り方：

1. なすとズッキーニを焼く。なすは縦半分に切り、火が通りやすいように斜めに切込みを入れる。ズッキーニは5mm厚さの輪切りにする。フライパンにオリーブ油適量を温め、なすとズッキーニを両面焼いて塩・こしょうをふり、器に盛る。
2. 豚肉をソテーする。豚肉は焼いたときに縮まず、硬くならないように赤身と脂身の間の筋を5~6ヶ所切る。塩小さじ1/4、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。なすとズッキーニを焼いたフライパンに、オリーブ油小さじ1を温め、中火で3~4分焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にして2~3分焼く。串をさして透明な肉汁が出ていたら焼き上がり。器に盛る。
3. トマトソースを作る。トマトは種を取り除き、1cm角に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切にする。豚肉を焼いたフライパンにオリーブ油を温め、玉ねぎとにんにくをしんなりするまで炒める。トマトを加え、水分が半量になるまで煮て、塩で味を調える。ポークソテーにかける。