

## ●豚肉ソテーのレモンソースがけ

### 【材 料】(2人分)

・豚肩ロース(塊)	: 300g	・赤ピーマン	: 20g
・サラダ油	: 大さじ1	・ナムプラー	: 大さじ2
・小松菜	: 120g	・レモン汁	: 大さじ2
・レモン(スライス)	: 4枚	・三温糖	: 大さじ1と2/3
・香菜(根)	: 5g	・塩	: 小さじ1/4
・にんにく	: 2かけ	・こしょう	: 小さじ1/4
・とうがらし(乾)	: 2本	・香菜(葉)	: 適宜

### 【つくり方】

- ① 赤ピーマン・香菜(根・なければ茎で代用可)はみじん切りにする。  
にんにくは半分に切り、つぶしてからみじん切りにする。とうがらしは種ごとみじん切りにする。  
ポイント辛さはとうがらしの量で調節する。
- ② ボウルにナムプラー・レモン汁・三温糖をよく混ぜ合わせ、①を加えてざっくりと混ぜ合わせる。  
ポイントナムプラーを入れることでコクがでる。  
ポイント三温糖は、ココナツシュガー・砂糖でも代用可。
- ③ 小松菜はさっと茹でてざるにとり、あら熱をとってから水けをしぼり、食べやすい長さに切り、皿に敷く。
- ④ 豚肉は半分の厚さに切り、筋切りをしたら塩・こしょうをふっておく。  
ポイント筋切りをすることで、焼いた時に縮みにくい。  
ポイントとんかつ用の肉でもおいしく作れる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を中火で焼き、しっかり火を通す。
- ⑥ ⑤をそぎ切りにして③の皿に盛りつけ、②をかけ、香菜(適宜)とレモン(スライス)を飾る。  
ポイント添える野菜は、キャベツ(千切り)やレタスなどでもよい。