

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

| 材料 | 2人用 | 3人用 |
|-----------------|--------|-------|
| ●ポークソテー | | |
| 豚ロース肉 (100g) | 2枚 | 3枚 |
| 塩、粗びき黒こしょう | 少々 | 少々 |
| 油 | 大 1/2 | 大 2/3 |
| 玉葱 | 小 1/3コ | 1/3コ |
| ミニトマト | 2コ | 3コ |
| ┌ 水 | 50ml | 75ml |
| A 白ワイン又酒 | 大 2 | 大 3 |
| └ コンソメ | 1/4コ | 1/3コ |
| バター | 30g | 45g |
| レモンの搾り汁 | 大 2/3 | 大 1 |
| お好みでおろしにんにく | 少々 | 少々 |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 |
| レモン | 2/3コ | 1コ |
| グリーンリーフ又葉野菜 | 適量 | 適量 |

| 材料 | 2人用 | 3人用 |
|---------------------|--------|--------|
| ●じゃが芋のフラン | | |
| ベーコン | 2枚 | 3枚 |
| 皮むきじゃが芋 | 100g | 150g |
| グリーンアスパラ | 2本 | 3本 |
| 玉葱 | 小 2/3コ | 2/3コ |
| 油 | 大 1/2 | 大 2/3 |
| 卵 | 2コ | 3コ |
| 牛乳 | 150ml | 200ml |
| 粉チーズ | 1袋 | 1 1/2袋 |
| ┌ コンソメ | 2/3コ | 1コ |
| B 塩、粗びき黒こしょう | 少々 | 少々 |

作り方

- 1 ジャが芋は、ラップで包み、電子レンジで加熱→角切り。(目安として1コ約2分、2コ約3分30秒)、フランの玉葱 (ポークソテーにも使用) は角切り、アスパラは下から5cm程度皮をむいて小口切り、ベーコンは短冊切り。
- 2 フライパンに油を熱してベーコン、フランの玉葱、アスパラを炒めて粗熱を取る。
- 3 豚肉は筋を切り、塩、黒こしょうする。
- 4 ポークソテーの玉葱はみじん切り、ミニトマトはさいの目切り、レモンは半量をくし形切りにし、残りは搾る。
- 5 小鍋にポークソテーの玉葱、**A**を加えて水分が飛ぶまで煮詰める。
- 6 卵は溶きほぐし、一度ザルで裏ごしし、牛乳、粉チーズ、**B**(コンソメは刻んで)と混ぜ合わせる。
- 7 人数分の耐熱器にじゃが芋、**2**を入れて**6**を注ぎ、アルミホイルで蓋をする。
- 8 フライパンに水を3cmくらい入れて火にかけ、煮立ったら**7**を入れて蓋をし、煮立つまで強火、煮立ったら弱火～中火にし、約10分蒸す。
- 9 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして蒸し焼き、食べやすく切り、ちぎったグリーンリーフ、くし形切りのレモンと共に盛る。
- 10 **9**のフライパンの汚れを拭き取り、バターを弱火～中火で熱して茶色く色づいたら、レモンの搾り汁、**5**、お好みでおろしにんにく、ミニトマトを加えて混ぜ合わせ、味をみて塩、こしょうし、豚肉にかける。