

◆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 **じゃが芋**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。