

ハーブメロディー🎵ポーク

【材料】 2人分

- ・ 豚肉肩ロース 2枚
- ・ 塩、胡椒 適量
- ・ 卵白 1個分

[ハーブ香るパン粉]

- ・ パン粉 1カップ (75~80g)
- ・ パルメザンチーズ 大さじ2
- ★イタリアンパセリ 大さじ1
- ★セージ 大さじ1強
- ★赤パプリカ 30g
- ★ニンニク 1片
- ★はみじん切りにしておく
- ・ オリーブオイル大さじ3
- ・ レモン1/2個

【作り方】

1. ハーブ香るパン粉を混ぜ合わせておく
2. 豚肉は筋を切り、ラップに包んで叩いて薄くのばす。
3. 塩、胡椒を振って、よくときほぐした卵白に豚肉をつける。
4. 1. のハーブ香るパン粉に豚肉をつけて軽く押さえる。
5. フライパンにオリーブオイルを熱して④の豚肉をそーっと入れてゆっくりと弱火でじっくり焦げないように気をつけながら両面を焼く。
最後に竹串を刺してみてサクツとなれば出来上がり。
6. 器に盛り付けてハーブ野菜ときのごソテー、レモンを添えてね。

Spice up your life
tetote



秋香るきのこのソテー

【材料】 2人分

- ・ マッシュルーム 4～5個
- ・ まいたけ 1パック
- ・ ニンニク 1片（軽く潰しておく）

マッシュルームはペーパータオルで汚れをよく拭き取る。

大きいきのこはカットする。

小さめのきのこの場合は細かくカットしない方がいい。

- ・ 白ワインビネガー 大さじ1/2
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 塩、胡椒 少々
- ・ レモン汁 適量

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れる
2. きのこを入れて焼き色がつくまで弱火でじっくり炒める。
3. きのこの水分がなくなったら、白ワインビネガーと醤油を入れていためる。味を見ながら塩胡椒を加えていく。
4. 仕上げにレモン汁を回し入れて出来上がり。

Spice up your life
tetote



ハーブメロディー🎵ポーク

【instagram account】

@tetote_hitosara

【レシピ動画】

<https://tetote-lesson.com/october2023lesson/>

動画パスワード：hueJb6



QRコードからもレシピ動画ページが表示可能です。

tetoteのレッスンはご家庭でゆっくりと楽しんでいただくことを目的としています。レシピを使っての商用利用、レシピを無断で掲載、複製、改編、配布することを固くお断りいたします。

Spice up your life
tetote

