

イタリア料理を作ろう！！

ポークロースのタリアータ&スープ

ミネストローネスープ

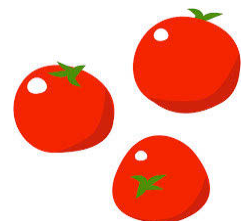


<材料>

ベーコン…120g 玉ねぎ…1/2個 にんじん…1/2本
キャベツ…1/6個 豆の水煮…1缶 トマトジュース…90cc
チキンブイヨン…500cc サラダ油…適量 塩・コショウ…適量

<作り方>

1. ベーコン、玉ねぎ、にんじん、キャベツは1～2センチの角切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ熱し、1のベーコンを炒める。
続いて1の残りの野菜を炒める。
3. 野菜がしんなりしたら、チキンブイヨンとトマトジュースを加えて20分煮る。
4. 豆の水煮缶を汁ごと入れてさらに5分煮る。
5. 塩・コショウで味を整える。



ポークローズのタリアータ

(豚ローズのステーキバルサミコソース)



<材料> 4人分

豚ローズ肉…100g×4枚 塩・コショウ…適量
ルッコラ（または水菜）…適量 玉ねぎ…1/2個
チキンブイヨン…90cc サラダ油…適量
バルサミコ酢…90g 粉チーズ…適量

<作り方>

1. ルッコラ（または水菜）は洗って5センチの長さに切る。
2. 玉ねぎを厚めにスライスする。
3. 豚ローズ肉に塩コショウをする。
4. フライパンにサラダ油を入れ熱し、3の豚ローズ肉を入れ両面に焼き色を付ける。焼けたら豚ローズ肉をフライパンから取り出し余分な脂を捨てる。
5. フライパンに2の玉ねぎをならべ、豚ローズ肉を上のにのせる。チキンブイヨンを注いで熱し、沸騰したら火を止めてフタをして約3分おく。
4. バルサミコ酢はとろみが出るまで弱火で煮る。
5. お皿にルッコラを盛り、玉ねぎを敷いて切った豚ローズ肉をのせる。仕上げに煮詰めたバルサミコ酢をまわしかけ、粉チーズを振る。