

黒酢風味のポークソテーご飯



ingredients (2人分)

- | | | |
|--------|----------------|----------|
| ・ 豚ロース | 2枚 (無薬育ちのあしん豚) | |
| a { | ・ 黒酢 | 大さじ1・1/2 |
| | ・ ナンプラー | 大さじ1 |
| | ・ はちみつ | 小さじ1 |
| | ・ ガーリックオイル | 大さじ1/2 |
| | ・ スウィートチリソース | 小さじ2 |
| | ・ こしょう | 少々 |
| ・ サラダ油 | 適量 | |
| ・ バジル | 4~5枚 | |
| ・ ご飯 | 160g | |

recipe

1. ロース肉はaに30分つけておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、中火で肉を入れふたをする。
3. 1分たったら肉を裏返し、さらに1分弱火で焼く。
4. 火を止めバジルと残りのaを入れて10秒ほどたったら出来上がり。

Yasuyo Kawasaki