

インパクト大!

# ポークステーキデミソース



30分

1人分あたり  
603  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# インパクト大！ ポークステーキデミソース

30分

1人分あたり  
603  
kcal



## 材料 (2人分)

豚ロース厚切り肉	300g
塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

☆デミソース	
玉ねぎ	1/2 個
ケチャップ	大さじ 3
ウスターソース	大さじ 1
赤ワイン	50cc
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

付け合わせ	
カッテージチーズ	適量
ベビーリーフ	適量
ミニトマト	適量

仕上げ	
有塩バター	大さじ 1(12g)
パセリ(刻み)	1 房分

- 1 豚肉は赤身と脂身の間に数カ所切り込みを入れる。塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて強めの中火で焼き色がつくまで焼く。裏に返してふたをし、肉に火が通るまで弱火で5分程蒸し焼きにする。食べやすい大きさに切り、器に盛る。  
**豚肉を器に盛る前に、付け合わせの食材を盛っておきましょう！**
- 4 同じフライパンに玉ねぎを入れて熱し、しんなりするまで中火で炒め、残りの☆を加えて、水分が半量になるまで混ぜながら煮る(デミソース)。
- 5 3にデミソースをかけ、有塩バターをのせてパセリをちらす。