

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

トマトのピリ辛ソースとマリネされた柔らかい豚肉が最高!

豚肉のグリル ～トマトサルサソース～

調理時間

20分

1人分

400kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



がんばる農家応援団トマト

+

使ったのはコレ!



エバラ食品
黄金の味 甘口



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



豚肉のグリル～トマトサルサソース～

材料/2人分

豚ロース肉(とんかつ用)・・・2枚(160g)
塩胡椒・・・・・・・・・・・・・・少々
エバラ食品 黄金の味 甘口・・・大さじ2
とうもろこし・・・・・・・・・・・・・・1本
がんばる農家応援団トマト・・・・・・1個
青唐辛子・・・・・・・・・・・・・・1/4本

〔
A レモン汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩胡椒・・・・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ローズマリー(お好みで)・・・・・・・・・・1枝

※青唐辛子は、カイエンペッパーやタバスコで代用可能です。

作り方

- ①豚肉は表裏をハサミで筋切りをし、塩胡椒をする。「エバラ食品 黄金の味 甘口」をまわしかけ、ラップをして10分漬け込む。とうもろこしは皮付きのままラップに包み、電子レンジで600W4分加熱する。皮をむき、半分は食べやすい大きさに切り、半分は実をそぐ。トマトはへたをとり、1cm角に刻む。切ったトマトを手でしぼり水気を切る。青唐辛子は細かく刻む。
- ②①のそいだとうもろこし、トマト、青唐辛子、**A**を混ぜてサルサソースを作る。フライパンに油を熱し、①の豚肉を加えて中火で焼く。焼き色がついたら弱火にして1分半焼く。裏側も同様に焼く。フライパンの余白に①のとうもろこしを加えて焼き、①の豚肉のつけダレをまわしかける。
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛りつけ、サルサソースを添え、お好みでローズマリーを飾る。