



# ローストポーク



## 材料(4人分)

- 豚もも肉網掛けブロック…420g
- 塩…4g ● こしょう…0.5g
- A [ ● 玉ねぎ 大…1個(200g) 一口大
- にんじん…1本(120g) 一口大
- セロリ…1本(60g) 一口大
- にんにく…3かけ
- 塩…2.5g
- B [ ● 油…20cc ● バター…20g ]
- さつまいも…160g 1cm厚
- 塩…0.8g
- C [ ● しいたけ 大…4枚(90g)
- 塩…少々(0.5g) しいたけに振りかける ]
- D [ ● バター…10g ]
- 水または白ワイン…大きじ4

**栄養量**

- ・エネルギー…386kcal
- ・たんぱく質…24.0g
- ・脂質…21.2g
- ・炭水化物…23.9g
- ・ビタミンB1…1.07mg
- ・ビタミンB2…0.31mg
- ・食物繊維…4.0g
- ・食塩相当量…2.2g



① 豚もも肉に塩こしょうをします。塊肉の上から塩を振ってもうまく全体にかからないのでバットの上に塩こしょうを振り、その上で肉の塊をころがすと全体に均等に塩が付きます。



② さつまいもを1cm厚に切り、塩をまぶし電子レンジにかけられる容器に入れ、ラップをかけ500Wで5分程加熱し、そのままおいておきます。



③ ②の油とバターをフライパンに入れ火にかけて④の野菜を炒め塩をします。中火で炒め、表面がしんなりしてきたらクッキングシートを敷いたオープンの天板の上にあけます。



④ 野菜を炒めたフライパンを洗わずにそのまま①の豚肉を中火で焼きます。色が付いたら肉をころがして全体に少し焼き色を付けます。



⑤ 肉を③の天板の中央にのせます。焼いたフライパンに水大きじ4又は白ワイン大きじ4程入れ、フライパンに付いた肉と野菜のエキスを溶かして天板に加えます。



⑥ ②のさつまいも、③のしいたけを天板に加え⑥のバターを豚肉の上のにせ、180℃に予熱したオーブンで30分焼きます。(ローリエ、ローズマリー、タイムなどあれば焼く時一緒に入れて下さい。香りがよくなります)



⑦ 肉に竹串を刺してみても透明な汁が出てきたらOKです。汁が濁った感じだったらあと10分程足して下さい。

⑧ 盛り付けて完成です。