



ブロッコリーと豚肉と卵の炒め物

Stir-fried broccoli, pork and egg

簡単につくれて、彩りがきれいな一品。夕食のおかずにもぴったりです。

◎材料(1人前)

ブロッコリー	100g (約1/2個)
塩(ゆで用)	少々
サラダ油(ゆで用)	大さじ1
豚こま切れ	50g
A	しょうが・にんにく(すりおろしたもの)・各小さじ1/2
	塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・紹興酒・適量
	サラダ油・片栗粉・適量
B	鶏がらスープ・60cc
	オイスターソース・大さじ1
	塩・少々
	こしょう・少々
	砂糖・大さじ1
	紹興酒・大さじ1
	片栗粉・大さじ1
	ごま油・大さじ1
卵	1個
C	しょうが・5g
	長ネギ・5g
	サラダ油(炒め油)・適量

◎つくり方

1. ブロッコリーを小房に分け、沸騰したお湯に塩とサラダ油を入れて、少し固めにゆで、ざるにあげておきます。
2. ボールに豚肉を入れ、Aの材料とよく合わせます。なじんだら、片栗粉・サラダ油も加えてさらに混ぜます。
3. 卵を溶いておきます。Bはボールでよく合わせ、Cはみじん切りにしておきます。
4. フライパンにサラダ油をひいて肉を中火で炒め、9割ほど火が通ったら、パットにあげておきます。
5. フライパンに油を少し足し、卵を中火で4～5秒かき混ぜ、別に移しておきます。
6. サラダ油をひいてCを中火で炒め、香りが出てきたら強火にし、ブロッコリー・豚肉・卵の順に入れて炒めます。Bを全体にからめ、最後にごま油をふって火を止め、お皿に盛りつけます。

◎ポイント

材料には火を通してあるので、最後の炒めは手早く。4～5秒くらいで仕上げるイメージで。

骨付き豚バラ肉のハーブ焼き

Bone-in pork spare ribs fried with herbs

お肉は骨から「ぽろっ」とはずれるくらいやわらかく仕上げました。

◎材料(2人前)

骨付き豚バラ肉(スペアリブ)	300g(約6本)
サラダ油	少々
ローリエ	1枚
A	ローズマリー・2本
	タイム・5本
	イタリアンパセリ・3本
	にんにく・1/2片
塩	小さじ1
こしょう	少々
エキストラバージンオリーブ油	大さじ2
B	豚バラ肉のゆで汁・大さじ4
	バルサミコ酢・大さじ1
塩・こしょう・砂糖	少々
(ソース仕上げ用)	
ローズマリー(飾り付け用)	1本

◎つくり方

1. フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉の全面をこんがり焼きます。
2. 圧力鍋に、軽く水洗いした(1)とかぶるくらいの水・ローリエを入れ、ゆでます(圧力がかかって10分ほど。圧力鍋がない場合は鍋で約30分ゆでる)。ゆでた肉はパットにあげます。
3. 肉に塩・こしょうをし、みじん切りにしたAをかけます。次にオリーブ油をかけてよく揉み、1時間置きます。
4. 鍋にBを入れ、半量になるまで弱火で煮詰め、塩・こしょう・砂糖で味を整えます。
5. (3)をパットごとオーブントースターで5～6分焼きます。焼き色がつけばOK。
6. 肉を盛りつけ、パットに残った汁をかけて、お皿に(4)のソースを落とします。

◎ポイント

フレッシュハーブをおすすめしますが、ない場合は乾燥ハーブでもかまいません。

