

\\ グリルで一気に3品完成 //

# ポークソテーの ワンプレート

～りんごと香味野菜の  
バルサミコソース添え～

- グリル野菜の岩塩焼き
- ブロッコリーとトマトの  
チーズオムレツ



## 材料

### ○ポークソテー材料

- 豚肩ロース … 400g
- にんにく … 1片
- オリーブ油 … 大さじ1
- タイム … 3～4本
- 岩塩 … 少々
- 黒胡椒 … 少々

### ○ソース材料

- セロリ茎 … 1本 (皮とりみじん切)
- 玉ねぎ … 1個 (みじん切)
- リンゴジュース (100%果汁) … 100ml
- バルサミコ酢 … 25ml
- 塩 … 少々 (味見しながら調整)

### ○チーズオムレツ材料

- 全卵 … 1個
- 牛乳 … 150ml
- 粉チーズ … 10g
- ピザチーズ … 20g
- ブロッコリー … 40g (洗ってラップでレンジ)
- ミニトマト … 3個

### ○グリル野菜材料

- 赤パプリカ … 1/2 (くし切)
  - レンコン … 30g (うす切)
  - なす … 1/4個 (皮目に切れ目つける)
- (火炙り時表面にオリーブ油と岩塩をかける)



Let's  
cooking!

## 作り方

《下準備》

- 水に砂糖と塩を4%加えたものを肉につけてやわらかくする  
(ブロック肉で半日、トンカツサイズで1時間を目安に)  
ブロッコリーを洗いラップをして600wで1分半レンジで加熱  
オーブンを200度に予熱する (グリルで焼く場合は不要)



① フライパンに①を  
入れ香りが出たら  
肉を加え軽く焼き色  
がついたら取り出す



② 肉を取り出した  
フライパンに油を足し  
セロリと玉ねぎを入れ  
塩、こしょうで味を調え  
しんなりするまで炒める



③ オムレツを作る  
ボウルに③を混ぜ合わせ  
②の残り半量とトマト  
ブロッコリーをカラッと  
全体を混ぜ合わせる



④ カップに④の具材を  
均一になるように  
流し入れる



⑤ 天板に④、②の肉、  
カットしたグリル野菜用の  
材料を置き野菜に岩塩と  
オリーブ油 (分量外) を  
全体に塗り200℃の  
オーブンorグリルで20分  
加熱しお皿に盛る



⑥ ⑤で残した半量と  
リンゴジュースを合わせ  
ブレンダーでペースト状  
にする。バルサミコ酢を  
加え加熱し余分な水分を  
飛ばす。塩で味を調整する  
肉にかける