

「豚肉肩ロース・マッシュポテト添え」

材料

- 『3～4人分』
- 豚肉かたロース（少し厚め）...400g（12枚ぐらい）
 - バター...10g
 - 醤油...大さじ3～4
 - ガーリックパウダー...少々
 - 油...大さじ1
-
- じゃがいも...中4個
 - 牛乳...200cc
 - バター...10g
-
- 盛り付け用野菜...トマト、かぼちゃ、バジル、しそなど...



作り方

- ①フライパンに油を入れて、最初は強火で焦がさないように、豚肉を両面焼き、中火にして中まで火が通るまで焼く。
- ②「①」の豚肉をお皿に取り、フライパンに出た油を捨ててキッチンペーパーできれいにふく。（これ美味しく作るポイントです！）
- ③フライパンにバターと豚肉を入れてからませる。
- ④「③」の豚肉をまたお皿に取り（又は端に寄せて）、醤油を入れて強火で少し蒸発させてから（醤油のいい香りがしたら）、豚肉とからませる。最後にガーリックパウダーをふりかける。
- ⑤じゃがいもはピーラーで皮をむき、シリコンスチーマー（レンジ用のシリコンケース）に入れて600wで7分～10分。シリコンスチーマーが無い場合は、お皿に並べ水を大さじ1ぐらいかけて、フワッとラップでおおいレンジにかける。
- ⑥じゃがいもに箸がすっと通るぐらい柔らかくなったら、熱々の状態でボウルに入れ、ポテトマッシャーでキメが細くなるまでつぶす。（裏ごししたぐらいになるまで）
- ⑦耐熱容器に牛乳を入れてレンジで1分ぐらいかけて（吹きこぼれないように、注意!!）バターを入れる。
- ⑧「⑥」に「⑦」を少しずつ入れてよく混ぜます。
- ⑨豚肉にマッシュポテトを添えて、野菜を飾り付けします。写真はミニトマトとバジルですが、かぼちゃを添えてもいいですね。かぼちゃは中1/2個を種とワタををくり抜きラップをしないで600wで7～10分ぐらい。厚めにスライスする。

Memo

