

## 田子豚のロースソテー 長ネギとりんご添え ブルーベリーと黒にんにくのソース



### RECIPE idea

#### 池谷 亜希子 シェフ

(恵比寿ジャパニーズイタリアン「ai's」料理長)

#### ★レシピのポイント

ソースを作るときに、焦らずこがさないようにフライパンを回しながら、煮詰めていきましょう



### 材料（4人前）

田子豚ロース切り身・・・4枚（1枚80gくらい）  
長ネギ・・・・・・・・・・1／2本  
りんご・・・・・・・・・・1／4個  
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1  
にんにく・・・・・・・・・・2かけ  
ローズマリー・・・・・・・・1本  
塩・こしょう・・・・・・・・少々

#### 【ソース】

ブルーベリージュース・400cc  
黒にんにく・・・・・・・・・・1かけ

### 作り方

- ①長ネギ、りんごは4等分にカットする。豚ロースの筋の部分に軽く切れ目を入れる。
- ②カットした長ネギ、りんご、つぶしたにんにく、ローズマリー、オリーブオイルをフライパンに入れ、中火で焼く。半面焼いたら、ひっくり返しフタをしながら焼き、いったん取り出す。
- ③豚ロースの両面に塩・こしょうをして、②のフライパンに並べて中火で両目をこんがり焼く。②で取り出し物をフライパンに戻して、フタをする。火を止めて5分休ませる。
- ④ソースを作る。小なべに材料を入れて、弱火～中火で60ccくらいまで煮詰める。
- ⑤豚ロース、長ネギ、りんごをお皿に盛り、ソースを添える。好みにんにく、ローズマリーを添える。