



## ハッピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2004年3月号より」

## ポークステーキのミモザ風・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 材料(4人分)

豚肉(ロース・ステーキ用)	4枚(400g)
トマト	1コ
スライスチーズ (とろけるタイプ)	4枚
ミートソース(缶詰)	大きじ4
ゆで卵	2コ
パセリ	適量
サラダ野菜ミックス (ベビーリーフなど)	100g
サラダ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

- 1 豚肉は脂と身の間を包丁で突くようにして筋を切り、かるく塩、こしょうをふります。
- 2 トマトは厚さ5mmの輪切り、スライスチーズは半分に切ります。
- 3 ゆで卵はみじん切りにし、パセリもみじん切りにします。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して1の豚肉を入れ、両面をきつね色に焼きます。
- 5 4にミートソース、トマト、スライスチーズを順にのせてフタをし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにします。
- 6 5を皿に盛り、ゆで卵とパセリをのせ、サラダ野菜ミックスを添えます。