



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年8月号より」

豚肉のみそバターソース・・・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・トンカツ用)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
にんじん	1本
さやいんげん	100g

## ▼みそバターソース▼

玉ねぎ	1/4コ
にんにく	2粒
バター	60g
酒	1/2カップ

## ▼※▼

味もろみみそ	30g
みそ	10g
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
だし汁または水	大さじ1

- 1 にんじんは厚さ5mmの輪切りにしてやわらかくゆで、さやいんげんは半分の長さに切ってゆでます。
- 2 みそバターソースの※印の材料はなめらかに混ぜ合わせ、バターは小切りにしておきます。
- 3 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、バター20gで焦げないようによく炒め、酒を加えて半量くらいになるまで煮つめます。
- 4 残りのバターを加えて溶かし、2を材料に加えてとろりとさせ、みそバターソースを作ります。
- 5 豚肉はちぢみを防ぐために身と脂身の間に包丁目を入れ、塩、こしょう各少々をふって、サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼きます。
- 6 皿に豚肉を盛り、1の野菜をつけ合わせ、みそバターソースをかけます。