



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年7月号より」

豚肉の黒こしょう揚げ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

豚肉(肩ロース・厚切り)	4枚
じゃがいも	中1コ
白ワイン	大さじ1
塩	少々
黒あらびきこしょう	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量
パセリ	小1枝

▼フレッシュトマトソース▼

トマト	中1コ
玉ねぎ	1/4コ
オリーブオイル	1/4カップ
塩	小さじ1/2

- 1 豚肉は幅1.5cmに切り、塩、黒あらびきこしょう、白ワインをふって下味をつけ、全体に小麦粉をまぶします。
- 2 じゃがいもは皮つきのままきれいに洗い、くし型に切って、ふきんなどで水けをふきます。
- 3 揚げ油を中温(約180℃)に熱し、豚肉とじゃがいもを揚げます。
- 4 トマト、玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイル、塩を加えて混ぜ、フレッシュトマトソースを作ります。
- 5 器に揚げた豚肉とじゃがいもを盛り、パセリを添え、4のフレッシュトマトソースをかけていただきます。