



季節で検索

## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2005年2月号より」

## 豚肉のカaramelソース・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 豚肉は身と脂の間に包丁を入れて筋を切り、かるく塩・こしょうをふります。
- 2 玉ねぎは薄切りに、ミニトマトはヘタを取って皮目に十文字にかるく包丁を入れます。ブロッコリーは小房に分けて茹でます。
- 3 砂糖・サラダ油をフライパンに入れて中火にかけ、砂糖が溶けてきつね色になったら玉ねぎを入れて混ぜて色づくまで炒めます。酒・しょうゆを加えて味つけし、カaramelソースを作ります。
- 4 サラダ油をフライパンで熱し、ミニトマトをさっと炒めて取り出します。その後、1の豚肉を入れて両面きつね色になるまで焼いて火を通します。
- 5 皿に豚肉を盛りつけて3のカaramelソースをのせ、ミニトマトとブロッコリーを添えます。

## 材料(4人分)

豚肉(ロース・しょうが焼き用)	8枚(320g)
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
▼カaramelソース▼	
玉ねぎ	1個
サラダ油	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
ミニトマト	12個
ブロッコリー	1/2株