

## スパイス豚テキ



スパイスの香り漂うお肉に、甘みのあるさつまいもの付け合せ。  
ボリュームたっぷりの1品です。

### 🍷 材料(1人分)

豚肩ロース肉…200g

塩…2g

GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.4g

GABAN® 練りマスタード…10g

GABAN® ガーリックパウダー…2g

GABAN® ナツメグパウダー…0.4g

サラダ油…15ml

酒…80ml

さつまいも…80g

無塩バター…5g

牛乳…80ml

生クリーム…30ml

塩…少々

GABAN® ホワイトペッパー荒挽…少々

### 🍲 レシピ (所要時間:40分)

- ① 豚肩ロース肉に塩、ブラックペッパー荒挽をふり、練りマスタードを表面に塗り、ガーリックパウダー、ナツメグパウダーを全体にまぶす。
- ② さつまいもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、蒸して裏ごしする。
- ③ 鍋に牛乳、生クリーム、無塩バターを入れて火にかけ、煮立ったら②を加え、練りながら塩・ホワイトペッパー荒挽で味を調える。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を入れて表面を焼き、酒を入れてフタをし、弱火で10分ほど火を通す。
- ⑤ ④の豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に③、⑤を盛りつけ、フライパンに残ったソースをかける。