

豚ばら肉のカリカリ焼き チャツネソース



フルーツのコクと甘みのあるソースがカリカリの豚肉に絡みます！
しょう油とガーリックの隠し味で仕上げるのがポイントです。

🍷 材料 (2人分)

豚ばらブロック肉…250g

塩…少々

GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々

サラダ油…15ml

かぼちゃ(皮・種を除く)…120g

牛乳…50ml

生クリーム…40ml

無塩バター…5g

GABAN® シナモンパウダー…少々

塩…少々

ブロッコリー…15g

にんじん…20g、じゃがいも…30g

塩…少々

サラダ油…10ml

GABAN® フルーツチャツネ…30g

しょう油…5ml

水…10ml

GABAN® ガーリックパウダー…0.4g

🍲 レシピ (所要時間:40分※)

- ① 豚ばら肉に塩・ブラックペッパーをふってもみ込み、30分ほどおく。
- ② かぼちゃはゆでて裏ごしする。鍋にバター、牛乳、生クリームを入れて火にかけ、煮立ったらかぼちゃを入れて混ぜ、塩、シナモンパウダーで味を調える。
- ③ ブロッコリーは小房にし、にんじん、じゃがいもは丸くくり抜き、ゆでる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ③をサッと炒め、塩で味を調える。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を中火で表面がカリカリになるように焼いて取り出し、フライパンに残った余分な油を拭き取り、Aを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- ⑥ 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 器に②、④、⑥を盛りつけ、ソースをかける。

※①の下味を付ける時間は含みません。