



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

ポークソテーと野菜のビュッフェ

2015 June

材料(2人分)

- ポークソテー
 - 豚肩ロース肉(ポークソテー用) 2枚
 - 塩・こしょう 各少々
 - サラダ油 少々
- にんにくアンチョビソース(作りやすい分量)
 - にんにく 3~4片(50g)
 - アンチョビ(フィレ) 4~5切れ(15g)
 - 「雪印メグミルク牛乳」 1/2カップ
 - オリーブ油 大さじ2
 - 「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」 1/2カップ
 - 塩・こしょう 適宜
- リーフミックスサラダ
 - サラダリーフミックス 50g
 - 赤ワインビネガー 大さじ1
 - オリーブ油 大さじ2
 - にんにくのすりおろし 少々
 - 塩・こしょう 各少々
- ゆで野菜
 - ブロッコリー 1/2個
 - さやいんげん 100g
 - 塩 少々
- にんじんのソテー
 - にんじん 小1本
 - オリーブ油 大さじ2
 - 塩・こしょう 各少々
- レモン 適宜
- ごはん・好みのパン 適宜

作り方

- 1 にんにくは縦半分に切って芯を取る。アンチョビは細かく刻む。小鍋ににんにくと牛乳を入れて火にかけ、煮立ったらふきこぼれないように弱火にして蓋をし、にんにくがやわらかくなるまで約10分煮る。
- 2 (1)をざるにあげ、にんにくと牛乳に分ける。(1)の鍋をきれいに洗ってざるをのせ、にんにくが熱いうちに裏ごす。1~2日、早めに食べきってください。
- 3 裏ごしたにんにくにオリーブ油を加えて火にかけ、軽く炒めてからアンチョビを加えて混ぜる。(2)で残った牛乳(約1/4カップ分)と生クリームを順に加えて混ぜ合わせ、煮立ったら弱火で1~2分煮る。味をみて塩、こしょうで調える。
- 4 リーフミックスサラダを作る。サラダリーフミックスは冷水に放してからサラダドライヤーで水気をよくきり、ビニール袋に入れて冷蔵庫でよく冷やしておく。ポウルに赤ワインビネガーを入れ、にんにくのすりおろしを加えて混ぜる。オリーブ油を少しずつ加えて泡立て器で乳化するようによく混ぜ、塩、こしょうを加えてさらによく混ぜてドレッシングを作る。食べる直前にポウルにリーフミックスを入れ、ドレッシングを加えて軽くあえる。
- 5 ゆで野菜を作る。ブロッコリーは小房に分ける。いんげんは筋を取り、長さを2等分にする。沸騰した湯に塩を加えてブロッコリーをゆで、ざるに上げて水気をよく切る。続いていんげんをゆで、ざるに上げて水気をよく切る。
- 6 にんじんのソテーを作る。にんじんは皮をむき、5~6cm長さの細切りにする。フライパンにオリーブ油を熱し、にんじんを炒めて塩、こしょうで調味する。
- 7 ポークソテーを作る。豚肉に軽く塩、こしょうをふる。グリルパンを熱し、サラダ油をなじませる。豚肉をのせて両面を焼き、中まで火を通す。
- 8 器に(7)のポークソテーを盛り、好みの野菜をつけ合わせ、にんにくアンチョビソースをかける。好みでレモンを絞り、ごはんやパンといっしょにいただく。