



豚ロースのイタリアンハーブ焼き



調理時間

20分



カロリー

345kcal



塩分

0.4g

※カロリー・塩分は1人分です。

材料(2人分)

豚ロース肉(とんかつ用)	2枚
塩、こしょう	各少々
にんにく	2片
バルサミコ酢	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
ベビーリーフ	1袋

下準備

【フレッシュハーブ】

(分量やハーブの種類はお好みで)

バジル	10枚
タイム	3枝
セージ	2枝

アドバイス

- ・豚肉に塩、こしょうをしておく。
- ・ハーブは香りが出やすいように手でちぎる。
- ・にんにくはスライスにしておく。

作り方

1. バットにハーブ、にんにく、バルサミコ酢を合わせ、豚肉を入れて約2時間漬け込む。(※冷蔵庫で一晩おいてもよい。その場合は焼く前に室温に戻しておく。)
2. 鍋を**中火**にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、フタを開けオリーブオイルを全体になじませて、豚肉とハーブを一緒に入れ、フタをして**弱火**にする。中まで火が通ったらフタを開けて、再び中火にし、両面に焼き色をつける。
3. 豚肉を取り出して食べやすい大きさに切り、ベビーリーフと一緒に器に盛りつける。