



レモンバターソースで食べる ローストポーク&焼きりんご

【材 料】 2人分

| | |
|------------|--------|
| 豚ロース肉 | 2枚 |
| りんご | 1/4個 |
| レモン | 1個 |
| バター | 50g |
| 塩麴 | 大さじ1 |
| あらびき胡椒 | お好みで少々 |
| スプラウト（飾り用） | 適宜 |



（1人分あたり）

カロリー
490
Kcal

糖質
9
g

【作り方】

- ① **豚肉**は筋切りをして、両面を包丁の背でたたきます。
塩麴を全体に塗って15分程度おきます。
- ② **レモン**は斜めに4等分し、飾り用の1つはさらに半分に切り、残り3つを絞って**レモン汁**を作ります。
- ③ **りんご**は厚さを8mm程度にスライスし、さらに半分に切ります。
レモン汁を小さじ1程度かけておきます。
- ④ ココットプレートに①の**豚肉**を置き、手前に**りんご**の半量を並べます。
- ⑤ 蓋をしてグリルに入れ、グリルオート【**ココットプレート/タイマー12分**】に設定し点火します。
- ⑥ 溶かした**バター**に**レモン汁**を加え、レモンバターソースを作ります。
- ⑦ 消火したらグリルから取り出し**豚肉**は1切れを5～6に切ります。
- ⑧ 焼いていない**りんご**とともに⑥の**ソース**に漬け込みます。
- ⑨ 器に盛り付け、お好みで**あらびき胡椒**と**スプラウト**を飾ったら完成です。