

豚肉のシャリアピンステーキ

エネルギー	135kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	5.0g
食塩相当量	0.7g

★材料(4人分)

豚ロース肉 80g		4枚
塩		少々
白こしょう	下味	少々
酒		小さじ1
サラダ油		小さじ1/4
おろしにんにく		小さじ1/5
玉ねぎ	みじん切り	1/4個
マッシュルーム	みじん切り	1個
酒		小さじ1
上白糖		小さじ1/3
みりん	A	小さじ1
減塩しょうゆ		大さじ1
白こしょう		少々
バター		小さじ1/4

★作り方

- ① 豚肉に下味をつけて焼く。
- ② フライパンにサラダ油をひき、おろしにんにくと玉ねぎを加え、よく炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、マッシュルームを加え、さらに炒める。Aの調味料を加え、煮詰めソースを作る。
- ③ ①に②のソースをかける。

シャリアピンステーキは、日本で誕生した料理です。歯の悪かったオペラ歌手フォードル・シャリアピンさんのために考えた、やわらかいステーキです。

