

# 豚肉の マーマレード ソース焼き

【1人分:218kcal】



## 材料(4人前)

豚肩ロース …………… 70g4枚  
 塩 …………… 少々  
 こしょう…………… 少々  
 オリーブ油 …………… 小さじ1  
 にんにく …………… 4g  
 マーマレード …………… 大さじ2  
 練マスタード …………… 12g  
 しょうゆ …………… 小さじ2  
 みりん …………… 小さじ2  
 クレソン …………… 4本

## 作り方

- ①豚肉は塩・こしょうで下味をつける
- ②にんにくは薄切りにする
- ③②をオリーブ油で炒めて香りを出し、取り出す
- ④マーマレード・調味料を鍋で加熱しソースを作る
- ⑤③のオリーブ油で①の肉を焼く
- ⑥⑤に④のソースをかける
- ⑦クレソンを添える

## ～POINT～

ソースは水分が少ないので、短時間加熱で仕上げる