

# 豚肉の大葉クリームソース



2024/4/3



## 材 料 (1人分)

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 豚コマ切れ               | 80 g   |
| 塩                   | 0.2 g  |
| 胡椒                  | 少々     |
| サラダ油                | 1 g    |
| ズッキーニ               | 15 g   |
| 人参                  | 15 g   |
| サラダ油                | 0.5 g  |
| 食塩                  | 0.05 g |
| 無塩バター               | 2 g    |
| にんにく(おろし)           | 0.2 g  |
| 生クリーム (動物性)         | 15 g   |
| 牛乳                  | 10 g   |
| チキンブイヨン(クノール スペシャル) | 0.3 g  |
| 醤油                  | 2 g    |
| 大葉                  | 1 g    |

## 作 り 方

### 【下ごしらえ】

- ①豚コマは塩・胡椒で下味をつける。  
大きい場合はひと口大に切る。
  - ②ズッキーニはピーラーで皮を縞状にむき、  
8mm厚さの輪切りにする。
  - ③人参は8mm厚さの輪切りにし、熱湯で  
竹串がすっと通るくらいまで茹で、  
ザルにあけ水気を切る。
  - ④大葉はみじん切りにする。
  - ⑤ポウルに「A」を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ### 【調理】
- ⑥フライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、  
②、③を両面に焼き色がつくよう中火で焼く。  
バットに取り出し、塩を振る。
  - ⑦⑥のフライパンの汚れを拭いて温め、  
サラダ油を入れ熱し、①を入れ炒める。  
火が通ったら、バットに取り出しておく。
  - ⑧⑦のフライパンの汚れを拭いて温め、  
無塩バターを入れ熱し、にんにくを入れて  
香りが出たら、⑤を入れ少しとろみがつくまで  
煮詰める。④を加えさっと混ぜたら火を止める。

※バターはフライパンに入れてフツフツと  
泡が出てほんの少し色づくまで加熱してから  
食材を入れてください。□

### 【盛付】

- ⑨器に⑦を盛り、⑧をかけ、⑥を添える。