

ローストポーク



材料 4人分

ロース肉かたまり・・・500g
塩・コショウ・おろしにんにく・
ナツメグ・・・各少々

[タレ]

ポン酢醤油・大根おろし・・・適量

[付け合わせ]

ポテトフライ・人参甘煮
きぬさや・パイナップル
サラダ菜・パセリ・・・各適量

作り方

1. 豚肉全体に塩・コショウ・香辛料をすり込み、たこ糸で縛り形を整えます。
2. 強火のフライパンで、肉の表面全体に焼き色をつけオープン皿に移します。
3. 150～180度に熱したオーブンで40～50分焼きます（竹串をさして透き通った肉汁になるまで）。
4. 焼き上がった豚肉は保温（ホイルで包む）して、15分位してから切り分けます。
5. 器に野菜とフルーツと豚肉をバランスよく盛り付けて出来上がりです。
6. ソースは大根おろしとポン酢醤油を混ぜ合わせて添えます。