



# モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年  
**11月**  
9日 放送分

スタミナ補給におすすめのレシピです。にんにくの風味をかかせた甘辛だれは桃豚と相性抜群で、白飯がすすむ間違いなし！  
鮮やかなオレンジと強い甘みが特徴である、あきた伝統野菜・山内にんじんのドレッシングサラダを添えて、「こってり」「さっぱり」を楽しむ一皿となっています。

第9回

## ★桃豚トンテキと 山内にんじんのドレッシングサラダ



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

### 材料 《2人分》

#### 《桃豚トンテキ》

桃豚ロースかつ用	2枚
塩こしょう	少々
小麦粉	少々
にんにく	1片
★ウスターソース	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2
★みりん	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2

#### 《山内にんじんのドレッシングサラダ》

お好みの生野菜	適量
☆山内にんじんすりおろし	大さじ3
☆たまねぎすりおろし	大さじ1
☆白だし	大さじ1・1/2
☆酢	大さじ1・1/2
☆はちみつ	小さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2

### 作り方

#### 《桃豚トンテキ》

- ★は混ぜ合わせておく。
- 桃豚は脂側から切り込みを入れてグローブ状にし、塩こしょう、小麦粉をふる。にんにくは薄切りにする。
- フライパンにサラダ油をひいて弱火でにんにくを炒め、香りがたったら取り出してキッチンペーパーにのせ、油をきっておく。フライパンの油はそのまま中火にし、桃豚を焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 桃豚に火が通ったら余分な油を取り除き、★を加えて煮詰めながら全体に絡める。
- お皿に盛り付け、にんにくを散らす。

#### 《山内にんじんのドレッシングサラダ》

- ☆を混ぜ合わせる。
- サラダ油を少しずつ加えながら更に混ぜ合わせ、ドレッシングとして生野菜に添える。



トンテキ ②



サラダ ②



**ポイント** \* 桃豚は脂側から切り込みを入れる事で、縮んで反り返るのを防げる。

**ポークランドグループ**