

ポークステーキの島根ワインソースかけ

材料 (5人分)	作り方
豚ロース肉 400g	① 豚肉は2cm角に切る。 ② フライパンにサラダ油をいれ熱し、豚肉を焼く。 ③ 焼きあがった豚肉に島根ワインソースをかける。 (島根ワインソースの作り方) ④ にんにくとしょうが、りんごはすりおろしておく。 ⑤ ごまは炒って、あらくすしておく。 ⑥ 赤みそ、しょうゆ、みりんの調味料をあわせ、①と島根赤ワインを加え、さっとひと煮立てする。 ⑦ 仕上げにごまを加える。 ※お急ぎ時には焼肉のたれをベースにしてみるのもよいです。
サラダ油 適量	
(島根ワインソース)	
にんにく 少々	
しょうが 少々	
赤みそ 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
みりん 大さじ1	
さとう 小さじ1/4	
ごま 小さじ1	
りんご (すりおろす) 大さじ1	
島根赤ワイン (甘) 大さじ3	

豚肉のスタミナ焼き

材料 (5人分)	作り方	
豚肉ももスライス 300g	① 豚肉は、食べやすい大きさに切っておく。 ② フライパンにサラダ油をいれ熱し豚肉を焼く。 ③ にらは1cmぐらいに切っておく。 ④ 鍋に調味料を入れ煮立て、にら、②の豚肉を入れからめる。	
サラダ油 適量		
すりおろしたにんにく 1.5g		
すりおろしたしょうが 1.5g		
すりおろしたりんご 1/4個		
赤みそ 大さじ1		
しょうゆ 小さじ1		
みりん 小さじ2		
すりごま 小さじ1		
にら 20g		
		