

豚ヒレ肉のマリネ風(8月)

| | 4人分 | 作り方 |
|--------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚ヒレ肉 | 280g | ① トマト、玉葱、セロリは7～8mm角に切る。 パセリは小房にして、みじん切りにする。 ② ボウルに粒マスタード、酢、白ワイン、塩、こしょうを 入れてよく混ぜ、マリネ液を作る。 ③ マリネ液にトマト、玉葱、セロリを入れて混ぜる。 ④ 豚ヒレ肉に塩、こしょうをしてフライパンで両面を焼き、 熱いうちにマリネ液につける。 ⑤ 味がなじんだら器に盛り、パセリをふる。 |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| トマト | 120g | |
| 玉葱 | 80g | |
| セロリ | 80g | |
| 酢 | 大さじ4 | |
| 白ワイン | 小さじ8 | |
| 粒マスタード | 小さじ4 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| パセリ | 適宜 | |

