

♪ エコアのガスでうまかもん♪

グリル料理

新玉ねぎとグリルドポークのマスタードサラダ



材料：2人分

- 新玉ねぎ（小）…2個
- 豚厚切り肉…1枚
 - ＊オリーブオイル…大さじ1
 - ＊おろしにんにく…3g
- 料理酒…大さじ1
- 塩、こしょう…少々
- ◇濃口醤油…大さじ1
- ◇溶かしバター…5g
- ミックスリーフなど…適量

[マスタードドレッシング]

- 粒マスタード…20g
- 酢…大さじ1/2
- 塩…1g
- オリーブオイル…大さじ1



① 新玉ねぎは厚めの輪切りにする。常温に戻したバターに醤油を加えて混ぜ、輪切りにした玉ねぎに塗っておく。



② 豚肉は両面筋切りしておき、塩、こしょうをふる。ボウルに＊のオリーブオイルとおろしにんにくを混ぜ、筋切りした豚肉の両面に塗る。

ポイント

豚肉は脂身と赤身の間に筋に切り込みを入れることでソテーしても身の縮みが抑えられます。



③ グリルの網にホイルを敷き、豚肉と玉ねぎを並べてお酒をふる。



④ アルミホイルをフワッと被せて、グリルの中火で両面焼き色が付くまで焼く。

ポイント

片面焼きの場合は途中で裏返して両面焼く。



⑤ 大き目のボウルにマスタードドレッシングの材料を順に入れてよく混ぜる。一口大にカットした豚肉をドレッシングに絡める。



⑥ その後ミックスリーフを加えて下から空気を入れるようにふんわりと混ぜあわせ、ソテーした玉ねぎと盛り合わせる。

ポイント

先にドレッシングと重量の重い豚肉を和えて、その後重量の軽いサラダ野菜を混ぜることで、野菜が潰れずフワリと仕上がります。