

豚肉のゴールドンブルー風と アスパラのソテー

◇ 材料

豚ヒレ肉 300 g
ロースハム 4 枚
スライスチーズ 2 枚
モッツアレラチーズ 1 個
バジル 8 枚
小麦粉 適量
卵 適量
生パン粉（細目） 適量

アスパラガス（太目） 8 本
バター 適量

バター 適量
サラダ油 適量

◇ 作り方

- ① 豚ヒレ肉を薄切りにして肉たたきでのばす。
- ② ①の上にロースハム・スライスチーズ・モッツアレラチーズ・バジルをのせて包み込む。
- ③ ②に塩・胡椒をして小麦粉・卵・生パン粉を付ける。
- ④ ③をのせて中火にかけ両面がきつね色になるように焼き色を付けて火を通す。
- ⑤ 別のフライパンにバターとアスパラガスを入れて塩をかけて弱火でゆっくりと転がしながら火を入れていく。
- ⑥ アスパラを皿に盛り付けトマトソースをひいて半分に切ったゴールドンブルーを盛り付けて完成。

《トマトソース》

ミニトマト 1Pac
玉葱 50 g
ニンニク 1 片

ケッパー 10 g
EXバージンオイル 30 g
塩 適量

- ① ミニトマトを湯剥きする。
- ② 鍋にみじん切りにしたニンニクとEXバージンオイルを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを入れる。
- ③ 色を付けないように炒めしんなりしたらミニトマトを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 2 割ほど煮詰めたら塩とケッパーを入れて味を整える。