

肉

焼く

洋食

## 豚フィレ肉ローストのカレーソース

エネルギー(1人分): 425kcal / たんぱく質: 37.7g / 脂質: 25.3g / 炭水化物: 10.0g / 塩分: 1.3g

豚フィレは柔らかかでジューシーな仕上がりが、カレー風味が食欲をそそります。



## 材料(4人分)

豚フィレ肉 600g  
ニンジン 60g  
グリーンアスパラガス 4本  
キャベツ 3枚  
もやし 50g  
カレー粉 大さじ1  
トマトピューレ 50cc  
デミグラスソース 大さじ2  
ブイヨン カップ1  
生クリーム 100cc  
バター 少々  
塩 少々  
コショウ 少々  
サラダ油 適量  
トマト 1/2個  
あさつき 3本  
クレソン 8本

1. 豚肉は半分に切って塩・コショウしておき、フライパンに油をひいて加熱し、表面をヒーター強で焼きます。230℃のオーブンに入れ10分くらい焼いて火を通し、ホイルに包んだ後、10分くらい置いて1cm程の厚さに切ります。
2. ニンジン、グリーンアスパラ、キャベツは細切りにし、1.の肉を焼いた後のフライパンにバターを溶かした中に加え、もやしと共に炒めてカレー粉を振りかけます。
3. ブイヨンを加えて1/3になるまで煮詰め、生クリーム、デミグラスソース、トマトピューレ、塩、コショウで味を調えます。
4. 皿に豚フィレ肉を並べた上にクレソンを乗せ、3.のソースをかけて、その上にトマトのさいの目切り、あさつきを散らせて出来上がりです。

## Q1 肉汁が出て、肉にキレイな焼き色が付きません。

- A 大きな肉は熱を奪うので、フライパンを十分に加熱してから肉を入れるようにしましょう。フライパンに油を引いてから加熱し、油から薄煙が上がる時が肉を入れるタイミングです。フライパンをあまり動かさないようにして焼くと、キレイな焼き色が付きます。



## Q2 肉の中心まで火が通りません。

- A 表面にキレイな焼き色を付けた後、フライパンに蓋をして焼くか、200~300℃のオーブンに入れて焼き上げると良いでしょう。焼き上がった後はすぐには切らず、アルミホイルなどに包んで10~15分保温してから切ると、ジューシーな焼き上がりになります。

