

## ローストポーク

材料 4 人分

豚肩ロースブロック	600 g
塩	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
こしょう	少々
にんにく	1 かけ
生姜	1 かけ
オリーブオイル	適量
ローズマリー	1 枝
トレビス	2 枚
クレソン	適量
マスタード	適量
岩塩	適量



### 作り方

- ① 肩ロースブロックは塩、こしょう、砂糖、すりおろしたにんにく、生姜をすり込み保存袋に入れ一晩冷蔵庫に置く。
- ② ①の肉を室温に戻す。フライパンにオリーブオイル少々をひき、①を入れ、表面を焼き付け、こんがり焼き色をつける。
- ③ ②の豚肉とローズマリー1 枝をジップロックに入れ、なるべく空気を抜いて口を閉める。
- ④ 厚手の鍋に湯を沸かし、③を入れ再度沸騰したら火をとめる。そのまま、湯が冷めるまでおく。
- ⑤ 肉が冷めたら、食べやすい大きさにスライスし、千切ったトレビス、クレソンと一緒に盛り付ける。岩塩、マスタードを添える。

### 一人分栄養価

エネルギー 380kcal      蛋白質      25.7 g      塩分      2 g