

## 「豚肉の味噌バターパン粉焼き」

<主な材料・2人分>

豚ヒレ肉 200g  
味噌 小さじ2  
バター 14g  
乾燥パン粉（細目） 大さじ1/2  
パセリのみじん切り 小さじ1  
にんにくのみじん切り 小さじ1/2  
アンチョビペースト 小さじ1/3  
塩、こしょう 各少々  
オリーブオイル 大さじ1



<作り方>

- ① ボウルに味噌と室温に戻したバターを合わせ、練り混ぜる。
- ② 別のボウルに乾燥パン粉、水気を絞ったパセリのみじん切り、にんにくのみじん切り、アンチョビペーストとオリーブオイルを加え合わせ、もむようにしてよく混ぜる。
- ③ 豚ヒレ肉は1cmの厚さに切ってラップにはさみ、厚みが3mmほどになるまでめん棒で押し伸ばす。
- ④ 豚ヒレ肉の両面に塩胡椒をかけ、片面に①の味噌バターをぬり、②のパン粉を貼りつける。
- ⑤ オーブントースターの強火で3~4分、パン粉がこんがりするまで焼く。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

エネルギー 255kcal 蛋白質 23.3g 塩分 1.3g