

グリル調理 豚のハーブマリネ焼きと彩り野菜



作り方

1. 豚肉は、**A**に30分～1時間つけておく。
2. **B**にオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. **1**を波皿の中央にのせ、肉の周りに**2**を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド 1個

A	牛乳	大さじ1・1/2
	レモン汁	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に**1**と**A**を入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。



おまかせ肉野菜

豚肉 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100g） 4枚

A	塩	小さじ1
	黒こしょう	適量
	オリーブ油	大さじ1
	白ワイン	大さじ1
	にんにく（薄切り）	1かけ
	ハーブ（生）（ローズマリー、タイムなど）	少々

④を合わせておく

B	ブロッコリー（小房に分ける）	100g
	じゃがいも（1cm厚さの拍子木切り）	100g
	ミニトマト（へたを取る）	120g

オリーブ油 大さじ1

塩・こしょう 各適量

材料（2人分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100g） 2枚

A	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	適量
	オリーブ油	大さじ1/2
	白ワイン	大さじ1/2
	にんにく（薄切り）	1/2かけ
	ハーブ（生）（ローズマリー、タイムなど）	少々

④を合わせておく

B	ブロッコリー（小房に分ける）	50g
	じゃがいも（1cm厚さの拍子木切り）	50g
	ミニトマト（へたを取る）	60g

オリーブ油 大さじ1/2

塩・こしょう 各適量