

塩豚と春野菜のグリル

塩豚の味で春野菜と一緒にいただく、
素材のおいしさが感じられる一品です。

加熱時間
目安
約**30分**

【材料(4人分)】

- A [豚バラ焼肉…280g
塩…小さじ1/2
春キャベツ(くし形切り)
…240g
アスパラガス…4本
B 菜の花…4本
黄パプリカ(乱切り)…1/2個
オリーブ油…大さじ1
塩、粗びき黒こしょう…各適量

【下準備】

- ・豚肉は水気を除き、塩をすり込んでぴったりとラップで包む。ポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で1日おく。

【作りかた】

- 1 アスパラガスは根元を1cm位切り、ピーラーでかたい皮をむいてはかまの部分を除き、斜め半分に切る。
- 2 豚肉は水気を除き、2cm幅に切る。
- 3 ボウルにBを入れ、全体にオリーブ油を絡める。
- 4 テーブルプレートを取り外し、**手動** **オープン** **予熱あり** **1段** **230℃** **約30分** に設定してスタートし、予熱する。
- 5 黒皿にオープンシートを敷き、2、3をのせて中段に入れ、オープンで焼く(約30分)。
- 6 器に盛りつける。

【ひとくちメモ】

- ・野菜に焦げ目がついてきたら、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

