



おまかせ肉野菜

豚肉 塩

火力の目安
強



材料 (4人分)

豚ロース肉 (かたまり、高さ4cm以内)	400g
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1

A ブロッコリー (小房に分ける)	120g
にんじん (1cm厚さの輪切り)	100g
じゃがいも (1cm厚さの半月切り)	100g

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 (かたまり、高さ4cm以内)	200g
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1/2

A ブロッコリー (小房に分ける)	60g
にんじん (1cm厚さの輪切り)	50g
じゃがいも (1cm厚さの半月切り)	50g

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 豚肉は、塩、こしょうをして、オリーブ油を全体に塗り、室温に戻す。
2. **A**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、周りに**2**を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
4. 加熱終了後、グリル庫内に5~10分置いて、肉の粗熱を取る。

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。