

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。



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

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
わさび	小さじ2
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。