



豚肉リンゴソテー

□ 材料	約4人前
豚肩ロース	4枚
リンゴ	1個
はちみつ	おおさじ2
正油	おおさじ2
油	適量



□ 作り方

- 【1】 リンゴをすりおろし、はちみつ・正油を混ぜ、肉を漬け込む。
- 【2】 フライパンに油をひき【1】を焼く。
- 【3】 漬け汁も煮詰めソースにする。



すりおろしリンゴにお肉を漬け込み、柔らかくなりソースには、はちみつが入っているので、食べやすい味付けになりました。

お好みでお肉を肩ロースじゃなくロースでもおいしくできると思います。ソースもはちみつの量を調節したり、大人にはコショウを少し加えてもおいしいですよ！

