

湯煎でローストポーク

材料 (2人前)

豚肩ロースブロック 300g
塩大さじ1
好きなスパイス大さじ1
ハチミツ大さじ1 生こしょう 10粒

■ たれの材料

しょうゆ大さじ1 バターひとかけら
ハチミツ大さじ1

■ 残りの肉汁



作り方

- お肉に数カ所フォークを刺してからジップロックに入れて調味料を揉み込み 30分ほど常温で放置。
- 弱火で表面の色が変わる程度焼く。
その後、再びジップロックに入れ湯煎。
強火で3分。止めて蓋して10分。
- ジップロックに残った肉汁をたれの材料と共にフライパンで軽く火を通す。
- お好みの厚さにカットして、盛り付けて完成。

コツ・ポイント

ブロック肉の分量により、火の通り具合がなかなかアレなんですけど、タレは間違いなく抜群に旨いです！