

炒ったえごまの実の香りと食感を楽しめます。柑橘系のジャムがアクセントとなり、後味が爽やかな食べ応えのある一品。メインのおかずにはいかが？



04 | 豚肉のえごま味噌漬け

材料 (2人分)

・えごまの実 [※] 大さじ1	・柚子ジャム*..... 50g
・とんかつ用豚肉..... 2枚	・酒..... 小さじ1~2
・味噌..... 50g	

★ 柚子ジャムかわりに、柑橘系のジャムや他のフルーツジャムでも代用できます。

1. 味噌、ジャム、酒を混ぜ合わせます。
2. 豚肉に1をすり込み、30分~1日置きます。
3. フライパンに2をのせ、中火でフタをして焼きます。最後に残りのつけだれとえごまの実を加えからめます。