

9/8 (金) タンドリーポーク (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

- 豚しゃぶしゃぶ用肉 (脂少し多め) : 200g ① 豚肉は塩こしょうで下味をつける。
- 塩・こしょう : 各少々 ② ボウルにAを混ぜ合わせる。その中に豚肉を加えて、よく混ぜ合わせる。
- A プレーンヨーグルト : 30g ③ フライパンを火にかけ、バターを溶かし、①をつけダレごと入れて中火で炒める。
- おろしにんにく : 小さじ1 ④ オクラは塩ゆでして縦半分に切り、ミニトマトは洗って、縦半分に切る。葉物野菜は洗って水気を切っておく。
- おろし生姜 : 小さじ1 ⑤ ボウルにBを混ぜ合わせる。
- カレー粉 : 小さじ1 ⑥ ③の豚肉に火が通ったら、器に盛り、④の付け合わせ野菜を飾り、⑤のドレッシングを野菜にかける。
- クミン } 内3種お好みで : 各少々
- ナツメグ }
- コリアンダー }
- カルダモン }
- バター : 10g
- (付け合わせ野菜)
- オクラ : 2本
- ミニトマト : 2個
- ベビーリーフなど葉物野菜 : 適量
- (ラッシー風ドレッシング)
- B プレーンヨーグルト : 40g
- マヨネーズ : 20g
- はちみつ : 10g
- レモン汁 : 小さじ1
- 塩 : 小さじ1/4弱