

粒マスタードのパンチが◎。揚げずに作るヘルシーな一品です!

# 豚フィレ肉の粒マスタード格子焼き



## 【材料(4人分)】

- ・豚ヒレ肉 360g (30g×3切/人)
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・パセリ 4g
- ・にんにくチューブ 2g
- ・パン粉 24g
- ・オリーブオイル 12g
- ・粒マスタード 20g
- ・水菜 80g

A

## \*人参のグラッセ

- ・人参 120g
- ・バター 4g
- ・砂糖 2g

## \*マッシュポテト

- ・マッシュポテトの素 60g
- ・牛乳 32g
- ・バター 12g
- ・粉チーズ 適量
- ・ブラックペッパー 適量

## 【作り方】(※写真は大量調理用です)

栄養価(1人あたり)

エネルギー172kcal たんぱく質21.7g 脂質7.5g 炭水化物6.0g 塩分0.6g



① パセリはみじん切りにし、Aを全て袋に入れてよく混ぜ合わせておく。



② 豚ヒレ肉の両面に格子状に切り込みを入れる。



③ ②の両面に塩・こしょうをする。



④ ③の片面に粒マスタードを付ける。



⑤ ④の上に①を乗せ、軽く抑え付ける。



⑥ 220℃のオーブンで衣に焼き色が付くまで焼く。(5~7分程度)



⑦ お皿に水菜を敷き、その上に⑥を置く。周りに人参のグラッセとマッシュポテトを盛り付けたら完成!



## 調理のポイント

- ✓ 豚ヒレ肉の両面に格子状に切り込みを入れることで中まで火が通りやすくなります。
- ✓ Aのオリーブオイルは入れすぎると焼き上がりがべたっと仕上がってしまうため、気を付けましょう。
- ✓ ⑥の焼き温度と時間は、ガスオーブン使用の場合です。家庭用の電気オーブンとは異なるため、様子をみながら調節してください。

## 【人参のグラッセの作り方】



① 人参はお好みの大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。



② バターと砂糖を加えてしばらく炊いたら完成!

## 【マッシュポテトの作り方(※素を使用しています)】



① ボウルにマッシュポテトの素、牛乳、バターを入れ、よく混ぜる。



② ①を盛り付けたら上から粉チーズとブラックペッパーを振りかけて完成!