

# もちもち豚肉のグリーンソース

優良賞



小林 みよ子さん（山形県代表）

## 作り方（調理時間60分）

- ① ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて耳たぶ位の柔らかさにする。ゆでる為のお湯を沸かす。
- ② 豚肉に塩・黒こしょうを強めに両面する。薄力粉を薄くまぶした肉の上に大葉・とろけるチーズ・ジャム・大葉の順に重ね、もう1枚肉をのせる。残りの肉も同様にする。
- ③ 柔らかくした白玉粉1/4を肉の大きさに薄く伸ばし、かぶせる。ラップを敷き、白玉粉を被った方を下にして、又、白玉粉のなっていない面もかぶせ、全体を白玉粉で包む。ラップをしたまま、5分間ゆで、冷水に取り、ペーパーで水気をふく。
- ④ クッキングシートを広げ、粉チーズをふり、その上にゆで上がった肉をのせる。肉と1/8に切ったパプリカの上面に粉チーズをふり、3分間トースターで焼く。焼けたらもう片面も同様に焼く。
- ⑤ 小松菜をさっとゆで、少量の牛乳と一緒にフードプロセッサーにかける。それを鍋に移して残りの牛乳・塩こしょうで味を調整し、バターを入れて薄力粉をふるいながら入れ混ぜる。
- ⑥ 皿に⑤のソースを広げ、④の肉を4等分に切っただけのせる。パプリカを添えて、ソースに生クリームをかける。

## 材料（4人分）

牛乳	400ml	赤・黄パプリカ	各1/8
バター	8g	粉チーズ	適量
生クリーム	50ml	ゆでる為の水	適量
とろけるチーズ	50g	肉にまぶす薄力粉	適量
豚肉	4枚		
塩・黒こしょう	各適量		
大葉	4枚		
ブルーベリージャム	大さじ2		
白玉粉	200g		
小松菜	80g		
塩・黒こしょう	適量		
薄力粉	小さじ1		

## ポイント

- ① 白玉粉で豚肉を包んで、肉汁を閉じ込めた。外側のもちもち感と豚肉の噛みごたえとグリーンソースのなめらかさの調和を楽しめる。
- ② 肉をバラ肉や挽肉・鳥肉にしたり、中に入れるジャムをマーマレードや梅ジャムなどに変えることで、味わいが違い、ソースもトマトのレッドソースで色どりも楽しい。

