



調理時間 45分

材料 2人分

豚ヒレ肉	150g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
油	大さじ 1
(a)	
レモン汁	1/2 個分
白ワイン	大さじ 3
(b)	
バター	13g
塩・こしょう	少々

作り方

1. 豚ヒレ肉は5ミリ厚さに切り、塩・こしょうをふります。
2. 上記1.の肉に薄く小麦粉をまぶして油を敷いたフライパンでこんがりと焼きます。
3. 肉を取り出してフライパンに (a) と(b)を入れます。



4. フライパンに肉を戻し入れて1～2分煮込みます。



5. お好みの野菜を付け合わせて器に盛ります。

アドバイス

◎レモン汁はポッカレモンでも良いです。その時の分量は大さじ 3です。