

料理名	しょうなん じかせい なつやさいぞ 湘南ポークの自家製ハム イチゴのソース 夏野菜添え	
材料名	数量(4人分)	作り方
○湘南ポーク 肩ロース	480g	<p>メイン： 70℃のお湯に、たまねぎ、にんじん、塩、こしょうを入れ、野菜に火が入ったら、表面に焼き色をつけた肩ロースを入れ、20分程低温で火を入れる。</p> <p>ソース： オイスターソースを少量の水でのばし、小さな鍋で温め大きめに刻んだイチゴを加え一度味をととのえる。</p> <p>付け合わせ： なすは、ソテーし、ケチャップで味つけ。 ホウレン草は、ゆで、水を切る。 ジャガイモは、ゆで、チーズ1/4をのせ、レンジで温める。</p> <p>盛り付け： ポークを120gに切り、温めたソース、付け合わせを添える。</p>
○たまねぎ	1個	
○にんじん	1本	
塩・こしょう	少々	
○イチゴ	1パック	
オイスターソース	200cc	
レモン汁	少量	
砂糖	少量	
○なす	2本	<p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について></p>
○ホウレン草	1束	
ジャガイモ	2個	
スライスチーズ	1枚	
ケチャップ	少量	
油	適量	



○かながわ産食材です。