

## 白ネギと豚ロース肉のフレンチ仕立て

■ 1人分／エネルギー:507kcal タンパク質:22.4g 脂質:41.2g 塩分:0.5g

■ 所要時間／5分



県西部の天竜川左岸は、白ネギの一大産地です。地元のレストランの足立久幸さんに、おしゃれな白ネギ料理を教えてくださいました。手の込んだ料理に見えて作り方は簡単ですから、来客時に最適です。

### ●材料【4人分】

白ネギ(先端の緑の部分は除く)6本、豚ロース肉薄切り480g、サラダ油中さじ2杯、塩・コショウ適量、バルサミコ酢大さじ4杯、オリーブ油大さじ4杯、付け合わせは好みの野菜

### ●作り方

- ①／白ネギを1cm幅の斜め切りにする。
- ②／豚ロース肉はひと口大に切り、軽く塩・コショウをする。
- ③／よく熱したフライパンにサラダ油を入れ、②の豚ロース肉をいためる。
- ④／八分程度火が通ったら、①の白ネギを入れていため、皿に盛る。
- ⑤／鍋にバルサミコ酢とオリーブ油を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら④にかける。
- ⑥／白ネギを約5cmの千切りにして素揚げしたものや、ゆでたニンジンやズッキーニなど好みの野菜を添えて完成。

### メモ／ファーマーズマーケット 磐田南部どっさり市（磐田市）

冬の寒さで甘みが増した白ネギは、鍋や天ぷらのほかベーコンなどと炒めてもおいしくいただけます。JA遠州中央直営の「磐田南部どっさり市」には、白ネギや海老イモなど地元産の新鮮な野菜がお得な価格で並びます。農家のお母さん手作りのたくあんや味噌なども人気です。

