

ポークとあさりのソテー

材料 (2~4人分)

豚肉バラのブロック	500g
にんにく(みじん切り)	大さじ2
オリーブ油	大さじ3
塩	2つまみ
あさり(砂だししておく)	1パック
パプリカ(粉末)	小さじ2
カイエンヌペッパー	少々
パセリ(みじん切り)	適量



作り方

1. にんにく、パセリはみじん切りに、豚肉は2~3cm角に切る。
2. ボウルに豚肉を入れ、オリーブ油大さじ1、塩、にんにくでマリネする。
3. フライパンにオリーブ油大さじ2を入れ熱し、豚肉を加え焼き色が付いたら10~15分、弱火で炒める。
4. 豚肉を鍋に移しあさりを加え強火にし、あさりの殻が開くまで蓋をして蒸し煮にする。
5. あさりの1/3ぐらいの殻を取り除きパプリカ、カイエンヌペッパー、パセリを入れ混ぜ合わせる。

所要時間
主な調理器具

35分
フライパン、鍋