

# ポークステーキマリネソース

ポークステーキにカラフルなマリネソースをのせました



## 材料(4人分)

豚肉(ステーキ用)	……	4枚
塩 こしょう	……	少々
オリーブオイル	……	大さじ1
白ワイン	……	大さじ2
<ソース>		
玉ねぎ	……	1/2個
トマト	……	1個
パプリカ	……	1/2個
レモン汁	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/2

## 作り方

- 1 豚肉は、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、塩を加え、ラップをかけレンジ 600W で3分加熱する。
- 3 トマトは小さめのざく切り、パプリカは1cm角くらいの表紙切りにする。
- 4 2のあら熱がとれたら、3と、レモン汁を加え混ぜ合わせ味をなじませておく。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、3の豚肉を入れ、両面焼き、仕上げに白ワインをふりかけ、強火にしてアルコール分をとばす。
- 6 5を皿に盛り付け、4をのせる。