

りんごと豚肉のミルフィーユ

すりおろしたりんごが豚肉をソフトに。



材料(4人分)

豚肉の薄切り	……	300g
塩 こしょう	……	少々
りんご	……	1個
カットトマト(缶詰)	……	100g
レモン汁	……	小さじ1
玉ねぎ	……	1個
塩	……	小さじ1
オリーブオイル	……	大さじ1
レモン汁	……	小さじ1

作り方

- 1 豚肉は広げて塩、こしょうをふる。
- 2 玉ねぎは、薄切りにする。りんご半分はすりおろし、残り半分はいちよう切りにして水にさらしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2の玉ねぎ、塩小さじ1を入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら、取り出し、りんごを入れてさっと炒める。
- 4 ソースを作る。2のすりおろしたりんごにカットトマト、レモン汁を入れ混ぜる。
- 5 グラタン皿に豚肉をしきつめ、4を塗り、玉ねぎをのせる。同様に豚肉、ソース、玉ねぎの順に3〜4段重ね、最後に、4を塗り、りんごを並べる。
- 6 200℃のオーブンで20分、250℃に上げて5分、表面に焼き色がつくまで焼く。