

*猪肉のパリジャンサンド

材料（一人前）

天然猪モモ肉（ブロック）	60g
フランスパン	10cm
サニーレタス	1枚
モッツアレラチーズ	2枚
トマト（輪切り）	1枚
サラダ油	少々
バター	5g
塩	少々
ブラックペパー	少々
Aケチャップ	大2
Aウスターソース	大1
Aわさび	少々
Aマヨネーズ	大1

*調理法

- ・ 猪肉の筋を取りテンドライザーで繊維を断ち切る。
- ・ 塩、ブラックペパーを猪肉に振り、熱したフライパンにサラダ油を引いて焼き目をつける。
- ・ 150℃に温めておいたオーブンに入れ10分、火を止めてそのまま余熱で10分。
- ・ フランスパンの側面に切り目入れてフライパンにバターを引いてパンに塗り込みながらこんがり焼く。
- ・ 材料 Aを混ぜ合わせオーロラソースを作る。
- ・ オーブンから猪肉を取り出し薄切りにカットする。
- ・ パンの上にサニー、オーロラソース、猪肉、モッツァレラチーズ、トマトの順に乗せて挟み完成。