

豚肉のみそ漬け焼き



材料

(2人分)

豚ロース肉	300g
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
さやいんげん	8本
赤ピーマン	1個

作り方

- 1 豚肉はみそ、みりんをもみこみ、30分以上おく。
- 2 さやいんげんは気になるようなら筋を取り、赤ピーマンは種とへたを取って4つ割りにする。
- 3 両面焼グリルを(上火、下火強)で3分予熱して豚肉を奥に入れ、手前にさやいんげん、赤ピーマンを並べる。(上火、下火強)で4～5分焼いて野菜を取り出し、さらに4～5分焼いて豚肉を取り出す(豚肉が焦げないように途中でアルミホイルをかぶせてもよい)。
- 4 豚肉を食べやすい大きさに切り、さやいんげんも4cm長さに切る。赤ピーマンとともに器に盛る。

少し濃いめのみそ味がたまらない魚焼きグリルなら、お肉をやわらかく焼き上げます。

豚のみそ漬け焼きと野菜を同時に焼くので、光熱費がカットできます。まさに「エコ調理」。並べ方のコツは、肉を奥におき、先に焼き上がる野菜は手前に。

監修 井澤由美子