

# 「やわらか南高梅にんにく」で ガーリックポークソテー



※写真はイメージです



使った商品はこちら

ISETAN  
MITSUKOSHI **THE FOOD**

やわらか南高梅にんにく

青森県産「福地ホワイト六片」を  
紀州産南高梅の梅肉に漬け込み、  
においを抑え、まろやかに仕上げました。

## 【材料（2人分）】

「やわらか南高梅にんにく」	4～5粒
豚肉（とんかつ用）	2枚
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
胡麻油	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
お好みの付け合わせ野菜	適量

## 【作り方】調理時間 約15分

1. 「やわらか南高梅にんにく」は3～4mmの厚さに切る
2. 豚肉は筋切りをし、塩・粗びき黒こしょうをふる
3. フライパンを熱し、胡麻油を入れ、②を入れて両面こんがり  
と焼く
4. 両面焼けたら、①を加えて焦がさないように焼き、みりん、  
しょうゆを加えて焼き絡める
5. ④を器に盛り付け、お好みの付け合わせ野菜を添える