

サルティンボッカ

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：362kcal/ 食塩相当量：1.0g]

お肉に生ハム、セージをのせて焼く簡単イタリアン。
コンビ加熱でジューシーな仕上がりに。



材料（4人分）

豚ロース肉	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
セージ（茎を取り除く）	適量
生ハム	8枚
<材料a>	
白ワイン	60cc
バター	20g
レモン（輪切り）	1/2個
<材料b>	
ロメインレタス	80g
トレビス	20g
イタリアンパセリ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	8分	200℃	—

下ごしらえ

- ・豚ロース肉は包丁の先で筋切りをし、1.5倍の大きさになるまで叩いて広げる。

作り方

1. 豚ロース肉に塩、こしょうを振り、セージ、生ハムを順にのせて小麦粉をまぶしつける。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 鍋に<材料a>を入れて煮詰める。
4. 器に2を盛り、3のソースをかけて<材料b>を添える。



調理ポイント

◆豚ロース肉は肉たたきで繊維をくずし、形をもと通りに整えてもよい。