

クッキングラボ イベント

じゅうけんきゅう
パイナップルで自由研究

やわらかポークステーキ

こうそ ちから にく やわ や
～ 酵素の力でお肉を柔らかく焼こう～



にちじ れいわ ねん がつ にち にち
日時: 令和6年8月18日(日)

ぼしょ
場所: ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ
★本日のスケジュール★

じかん 時間	ないよう 内容
10分 ^{ふん}	しょくいくこうぎ 食育講座 「 ^た 食べ物の ^{もの} 酵素 ^{こうそ} のおはなし」
60分 ^{ふん}	りょうりきょうしつ 料理教室 「やわらかポークステーキ」
30分 ^{ふん}	かいしょく かたづ ほんしょうかい 会食・片付け&アンケート&本紹介

【メモ】

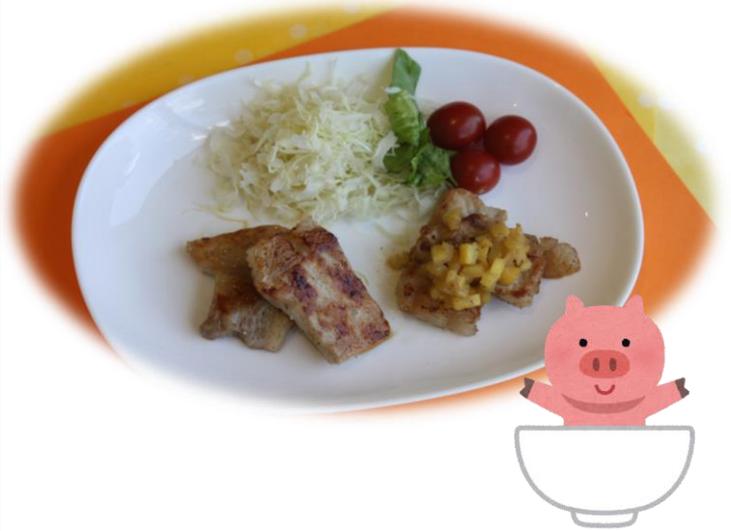


やわらかポークステーキ



●材料●

とんかつ用のぶた肉・・・1まい
 パイナップル（生）・・・一口大5コ
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
 バター・・・・・・・・・・5g
 塩・胡椒・・・・・・・・・・適量



※パイナップルは必ず生のものをつかいます。缶詰のパイナップルでは、やわらかくなりません。漬け込む前と後のぶた肉をさわってくらべてみましょう。

●作り方●

- ①パイナップルを細かく切る。
- ②チャックつきのビニール袋に①とぶた肉を入れて、よくもむ。
- ③もみ終わったら、一日そのまま冷蔵庫でねかせる。
- ④袋からぶた肉を取り出し、パイナップルは残しておく。
- ⑤フライパンにサラダ油をいれ、弱めの中火で肉を焼く。
- ⑥半分くらい火が通ったら、うらがえし、反対側も焼いて、とりだす。
- ⑦残しておいたパイナップルとバターを2分間くらい炒める。塩・胡椒で味をつけてソースにする。

