

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- ポークチョップ：4枚
- キウイ：3個（ピューレ状にする）
- ハチミツ：大さじ3
- ソイソース：大さじ2
- ニンニク：2片（みじん切り）
- オリーブオイル、塩、黒胡椒：各適宜

作り方

1. キウイピューレ、ハチミツ、ソイソース、みじん切りニンニクを混ぜ合わせ、グレーズを作ります。
2. ポークチョップに塩と黒胡椒で味を調え、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼きます。
3. 焼き上がり近くにキウイのグレーズを肉に塗り、カラメル化させます。
4. グレーズがしっかりと絡んだら、火から下ろし、切り分けて提供します。