

### Recipe31 生姜焼き

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 生姜焼きのたれ.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。
- ②の表面に生姜焼きのたれをかける。

**ひとくちメモ**  
 ■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



### Recipe32 ごまみそ焼き

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 (A)  
 練り胡麻.....3g  
 みそ.....1.5g  
 みりん.....1.5g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に合わせた調味料(A)を塗り、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

**ひとくちメモ**  
 ■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



### Recipe33 ポークソテー

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 塩、コショウ.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に塩、コショウを振り、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

**ひとくちメモ**  
 ■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



### Recipe34 塩麹焼き

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 塩麹.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の表面に塩麹を塗り、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

**ひとくちメモ**  
 ■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



### Recipe35 チーズ焼き

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 チーズ.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ①の上にチーズをのせ、表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

**ひとくちメモ**  
 ■粉チーズにしてもOK



### Recipe36 ポークチャップ

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 玉ねぎ.....16g  
 (A)  
 水.....16g  
 トマトケチャップ.....9g  
 ウスターソース.....9g  
 コンソメ(顆粒).....0.3g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 玉ねぎは食べやすい大きさに切って、きつね色になるまで焼く。
- 調味料(A)を温め、②を加える。
- ①の上に③を回しかける。



### Recipe37 磯部揚げ

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 揚げ油.....適量  
 卵.....2.5g  
 冷水.....7.5g  
 小麦粉.....5.5g  
 あおさのり.....0.5g  
 塩.....適宜  
 天つゆ.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 卵とあおさのり、冷水を混ぜ、小麦粉を加えて衣を作る。
- ①を②につけ、中温の油で揚げる。

**ひとくちメモ**  
 ■天つゆに浸して衣をしっとり



### Recipe38 とんてき風

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 (A)  
 ウスターソース.....6g  
 みりん.....3g  
 しょうゆ.....2g  
 砂糖.....2g  
 おろしにんにく.....お好み  
 水溶性片栗粉.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ソース(A)を温め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ①の表面に②をかけ、ガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

**ひとくちメモ**  
 ■焼きすぎると表面が固くなるので注意してください。



### Recipe39 ガーリックポークステーキ風

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 塩、コショウ.....少々  
 (A)  
 おろし玉ねぎ.....9g  
 おろしにんにく.....0.75g  
 酒.....4.5g  
 しょうゆ.....3.6g  
 砂糖.....1g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 調味料(A)を合わせて、温める。
- ②の中に①を入れて浸す、または①の上に②を回しかける。



### Recipe40 トマトソース煮

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 玉ねぎ.....15g  
 (A)  
 トマト缶.....75g  
 酒.....12.5g  
 コンソメ.....1.2g  
 塩.....少々  
 オリーブオイル.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 玉ねぎは食べやすい大きさに切って、きつね色になるまで焼く。
- 温めたソース(A)に②を入れる。
- ③に①を入れて軽く煮る。

ひとくちメモ

■上からソースをかけるだけでもOK



### Recipe41 はちみつレモンポークソテー

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 塩、コショウ.....少々  
 (A)  
 レモン.....4.5g  
 しょうゆ.....1g  
 はちみつ.....3g

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸し、塩、コショウを振る。
- 調味料(A)を温め、①の上に塗る。
- ②の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。

ひとくちメモ

■焼きすぎると表面がかたくなるので注意してください。



### Recipe42 せいろ蒸し

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 白菜.....50g  
 ブロッコリー.....30g  
 かぼちゃ.....15g  
 ミントマト.....30g  
 ドレッシング.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 白菜は繊維と直角に一口大に切って茹で、ブロッコリー、かぼちゃは茹でて薄切り、ミントマトは湯剥きする。
- ①と②をお皿に盛り、お好みのドレッシングを回しかける。



### Recipe43 カツレツ

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 パン粉.....適量  
 油.....適宜  
 バター液.....適量  
 ソース.....適宜

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- パン粉に油を適宜(パン粉100gに対して油0~40g)混ぜ、きつね色になるまでフライパンまたはオーブンで焼く。
- ①の表面にバター液を塗り、その上に②をのせて蒸す。

ひとくちメモ

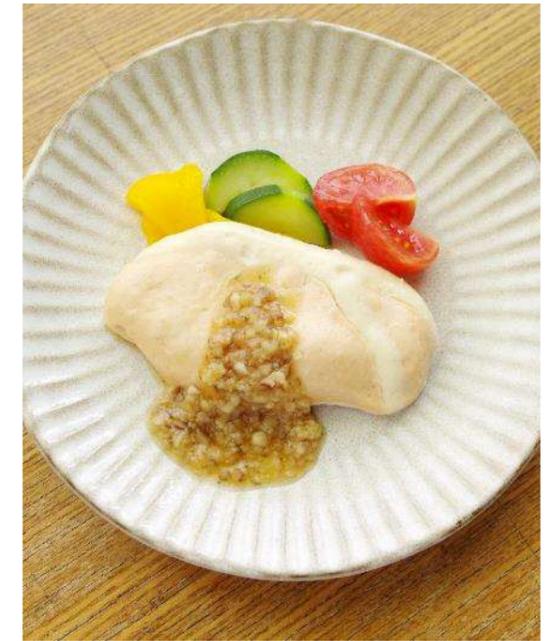
■ソースに浸して衣をしっとり。



### Recipe44 きのことソースがけ

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 乾燥椎茸.....0.5g  
 しめじ.....10g  
 (A)  
 だし汁.....15g  
 しょうゆ.....1.7g  
 みりん.....1.7g  
 酒.....1.5g  
 塩、コショウ.....少々  
 水溶性片栗粉.....適量

- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- 乾燥椎茸は水で戻し、しめじは蒸す。
- 調味料(A)と②をミキサーにかける。
- ③を温め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ①の上に④を回しかける。



### Recipe45 かつ丼

材料/1人分  
 やわらかマルシェポーション 豚ロース風.....1枚(40g)  
 米.....50g  
 水.....100g  
 粉ゼラチン.....3g  
 卵.....50g  
 玉ねぎ.....30g  
 小麦粉.....適量  
 溶き卵.....適量  
 パン粉(細目).....適量  
 揚げ油.....適量  
 (A)  
 だし汁.....56g  
 しょうゆ.....10.5g  
 みりん.....12.6g  
 酒.....4.5g  
 砂糖.....3.1g

- 研いだ米に水を加え、炊く直前に粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。炊飯器のお粥機能で炊く。途中2~3回混ぜる。(ゼラチンご飯)
- 凍ったままの「やわらかマルシェポーション」を蒸す。
- ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、色づく程度に揚げる。
- 鍋に調味料(A)と繊維と直角に切った玉ねぎを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④の中に③を入れて軽く煮て、卵を溶いて回し入れる。
- ①の上に⑤をのせる。

