

◎ ラムチョップ 味噌ダレ仕立て ◎

2022年8月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ラムチョップ	6本
オリーブオイル	適量
＜味噌ダレ＞	
A味噌	大さじ3
A酒	大さじ2
Aみりん	大さじ2
Aすりおろし生姜	小さじ2
Aすりおろしにんにく	小さじ1
A鶏がらスープ（粉末）	小さじ1
じゃがいも（小）	4個
クレソン	1束



<コメント>

暑いので後半も簡単なレシピにしました。こちらの味噌ダレは、とても便利です。ラムチョップ以外にも、鶏肉・豚肉・牛タンなどに漬け込んで、お家バーベキューを楽しんでください。

味噌ダレのお肉を焼くときに、飛び跳ねてコンロの周りが汚くなるのが気になりますよね？

私は蓋をして焼きました。焼き方の好みもあるので、パリッと仕上げたい場合はグリル焼きやオープン焼き（220℃）でこんがり焼くのもよいと思います。

なんとなく、味噌ダレブームがきそうな予感がするので、目先を変えた味噌味ラムチョップをご紹介します。お家にある味噌によって味が変わってくると思うので、甘味が欲しかったらお砂糖を足してください。



- 1 ラムチョップは叩いて薄くのばしておく。
- 2 Aの味噌ダレの調味液をあわせ、1のラムチョップを1時間以上漬けておく。
- 3 じゃがいもは半分に切り、ラップに包んで電子レンジで火を通しておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもを炒めて塩・胡椒し、焦げ目がついたら取り出しておく。
- 5 同じフライパンで2のラムチョップを片面ずつ蓋をして火が通るまで焼く。
- 6 器に盛り付け、じゃがいもとクレソンを添える。