

# 肉パフェの作り方(1人前)

材料……蓮根豚(ロース)120g 1  
塩・胡椒 適量  
ポップコーン 2  
トルティーヤチップ 3  
プラカップ 1個

A

- ①蓮根豚(ロース)120gをスティック状に4等分にする
- ②お肉に胡椒で下味をつけておく
- ③フライパンに油をひき、温まったらお肉を入れる
- ④少し焼き色がついたら塩・胡椒で味をつける
- ⑤4面にしっかりと焼き色がついたらフライパンから上げる



B

- ①プラカップに2を適量入れる
  - ②プラカップにトルティーヤチップを適量入れる
  - ③Aを盛り付ける
  - ④BにAを盛り付ける
- ※盛り付ける際にプラカップからお肉が少しははみ出るぐらいが良い

完成！！！！