

ラムチョップソテー

2人分

ラムチョップ 4-6本

塩 小さじ $\frac{1}{3}$

こしょう 少々

油 小さじ2

ローズマリーの枝 適量

サラダの葉 適量

1. ラム肉は室温に戻しておく 水気をペーパータオルでふく
2. フライパンに油を入れて強めの中火にかける ラムチョップを切り離す前のようにつけて、立てて入れ、脂の面を焼く
3. 1本ずつはがし、塩を振りながら両面を中火で5-6分で焼きあげる この時スプーンやローズマリーの枝で熱い油を上にかけてながら焼く
4. 4-5分休ませ皿に盛りつける ローズマリーの枝とサラダの葉を添える