

Boneless Pork Steak with Mushroom Gravy

Serves 2

- 2 boneless pork steaks (about 340 g total)
- Salt and pepper to taste
- 1 T olive oil
- 14 g butter
- 1 C sliced mushrooms (any variety), thinly sliced
- ½ small onion, finely chopped
- 1 clove garlic, minced
- 1 T all-purpose flour
- 240 ml beef or chicken broth
- 59 ml heavy cream (optional, for a richer gravy)
- Fresh parsley for garnish (optional)



1. Season the pork steaks generously with **salt** and **pepper** on both sides.
2. Heat the **olive oil** in a skillet over **medium-high heat**.
3. Add the **pork** and cook for **about 4-5 minutes per side**, or until they're nicely browned and cooked through. Remove the pork from the skillet and set it aside on a plate, covering it with foil to keep it warm.
4. In the same skillet, add the **butter**.
5. Once melted, add the sliced **mushrooms**, chopped **onion**, and minced **garlic**. Sauté for **about 5 minutes**, or until the mushrooms are tender and the onions are translucent.
6. Sprinkle the **flour** over the mushroom mixture and stir well, cooking for an **additional 1-2 minutes** to cook off the raw flour taste.
7. Gradually pour in the **broth** while stirring continuously to avoid lumps. Allow the mixture to simmer and thicken for a few minutes until it reaches your desired consistency.
8. If using heavy **cream** for a richer gravy, add it to the skillet and stir until combined. Let the gravy **simmer for another minute**.
9. Once the gravy is ready, place the pork steaks back into the skillet, coating them with the mushroom gravy. Let them simmer for **a minute or two** to reheat the pork.
10. Garnish with fresh **parsley** if desired.

骨なしポークステーキきのこのグレービーソース添え

2人分

- 骨なしポークステーキ 2枚(合計約 340g)
- 塩・こしょう 適量
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 14g
- マッシュルーム(種類は問わない)(薄切り)1カップ
- 玉ねぎ(みじん切り) 小 1/2 個
- ニンニク(みじん切り) 1片
- 万能小麦粉 大さじ1
- 牛肉または鶏ガラスープ 240 ml
- 生クリーム 59 ml(リッチなグレービーにするためのオプション)
- 飾り用パセリ(お好みで)



1. 豚ステーキの両面にたっぷり塩とこしょうをふりかけます。
2. **中火から強火**のフライパンにオリーブオイルを熱します。
3. **豚肉**を加え、片面**約 4~5 分**、またはきれいな焼き色がつき、中まで火が通るまで焼きます。豚肉をフライパンから取り出し、皿に置いてアルミホイルをかぶせて温かい状態を保ちます。
4. 同じフライパンに**バター**を加えます。
5. バターが溶けたら、スライスした**マッシュルーム**、みじん切りの**玉ねぎ**、刻んだ**ニンニク**を加えます。**約 5 分間**、またはマッシュルームが柔らかくなり、玉ねぎが透明になるまで炒めます。
6. マッシュルームの混合物に**小麦粉**を振りかけ、よくかき混ぜ、生の小麦粉の味がなくなるまでさらに**1~2 分間**調理します。
7. ダマにならないように絶えずかき混ぜながら、徐々に**牛肉または鶏ガラスープ**を注ぎます。混合物が好みの濃度になるまで、数分間煮て濃度を高めます。
8. よりリッチなグレービーにするために**ヘビークリーム**を使用する場合は、フライパンに加えて混ぜ合わせます。グレービーをさらに**1 分間**煮ます。
9. グレービーができたら、豚ステーキをフライパンに戻し、マッシュルームグレービーを絡めます。豚肉を再加熱するために、**1~2 分間**煮ます。
10. お好みで新鮮な**パセリ**を飾ります。