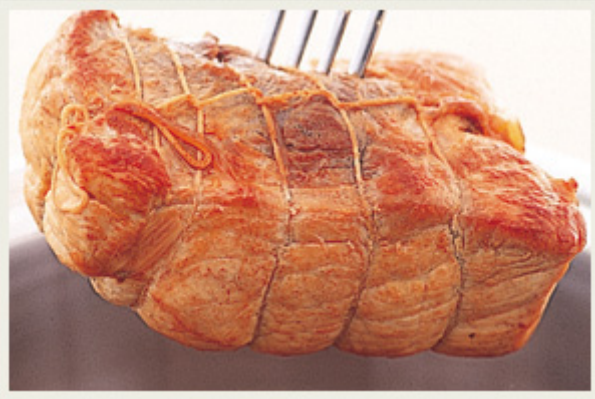




焼き豚



調理時間

60分

カロリー

352kcal

野菜摂取量

25g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

豚ももかたまり肉	500g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
塩、こしょう	各適量

下準備

【A】

酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

1. 豚肉は形を整えながらタコ糸を巻きつけるように縛り、塩、こしょうをすり込む
2. 玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
3. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚肉を入れ**弱火**にし、フタをしてしばらく蒸し焼きにする。
4. フタを開け、転がしながら両面に焼き目をつける。
5. 豚肉をいったん取り出し(2)を入れ、豚肉を戻し入れ、再び蒸し焼きにする。
6. (5)を合わせた【A】を入れ、30分間蒸し煮する。火を止め余熱で更に20分間おき、味を煮含ませる。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 片手ナベ3.2L

ローストビーフ、シチューやカレーなどの煮込み料理に。揚げ物や少し多めの煮物などを作るのにも、無水調理にも便利です。ごはんなら4カップ分です。