

すりおろし玉ねぎと豚ロースのやわらか煮込み

🕒 調理時間: 25分

🍷 ビタミンB1<1日の摂取量ほぼクリア>

🌿 材料 (2人分)



豚肩ロース(とんかつ用)	2枚
玉ねぎ	300g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
季節の青野菜	適量

🌿 作り方

1. 豚肩ロースは筋切りをする。玉ねぎはすりおろす。
2. フライパンを中火にかけ、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、豚肩ロースを入れて両面焼き色をつける。
3. 焼き色がつけば、玉ねぎのすりおろし、しょうゆ、みりんを加えてフタをして、ペーパーシールがかかれば弱火にして約15分煮る。(その間、余分な脂はふきとっておく)
4. 3の豚肩ロースを取り出し、器にポークステーキのように盛りつけ、煮汁をかけて青野菜を添えて出来上がり。

～青野菜の無水調理～

青野菜を洗って、水滴のついたまま鍋に入れてフタをし中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にして、野菜が柔らかくなるまで茹でてザルにとる。もしくは、冷水にとる。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ 豚肉はカットしないで調理するほうが、肉の旨味が逃げずジューシーになり、硬くなりにくい。