

12月のレシピ

焼き豚の赤ワイン煮込み

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉	
豚肩ロース（ブロック）	400g	
塩、こしょう	少々	
サラダ油	小さじ2	
赤ワイン	100cc	
A	酢	50cc
	醤油	90cc
	はちみつ	40g
にんにく	1かけ	
八角	1個	
ゆで卵	3個	
長ねぎ	1本	
水菜	適宜	

〈作り方〉

- ① 豚肉は塩、こしょうをまぶし、油を熱した鍋で転がしながら、表面に焼き色をつけて、一度取り出す。
- ② ゆで卵は殻をむく。
- ③ ①の鍋に赤ワインを入れて火にかけてアルコールを飛ばし、Aとつぶしたにんにく、八角、ゆで卵を加えて肉を戻し入れる。
- ④ 蓋をして、時々上下を返しながら中～弱火で25～30分煮たら火を止めて、味をしみ込ませる。
- ⑤ 長葱は白髪に切る。水菜は3センチ長さに切って白髪ねぎと合わせる。
- ⑥ 肉が冷めたら切り分け、⑤と半分に切ったゆで卵を添える。



酢を入れて煮込むので、柔らかく仕上がります。

いろいろな野菜を添えて、クリスマスやお正月の1品どうぞ！