

紅茶の香りが加わり、おいしさ倍増

☆煮豚



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・豚もも肉(ブロック) 200g
- ・食塩 1g(親指、ひとさし指中指の3本指でひとつまみ)
- ・紅茶(ティーパック) 1袋
- ・酢 1/2カップ
- ・醤油 1/2カップ
- ・キャベツ 4枚(200g)
- ・トマト 1個

【作り方】

- ①豚もも肉の両面に食塩をふってなじませ、鍋に入れ、かぶる程度の水を入れ火にかける。
- ②沸騰したら紅茶のティーパックを入れ、さらに30分茹でる。
- ③茹であがったらジッパー付きの袋に入れて、酢・醤油を加えて、しっかり口をとじる。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、しばらく置く。(できれば一晩ほど)
- ④キャベツは短冊に切り、電子レンジ(500w 2分程度)で加熱する。
トマトはくし型に切る。
- ⑤③の肉を食べやすい大きさに切って盛り付け、④を添え、③の漬けこんだ酢醤油をかける。

★紅茶は香りのよいアールグレイがおすすめです。
☆休みの日に作り置きしておくとう便利。



献立例

煮豚は<主菜>なので、サラダや汁物を組み合わせて！