

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

玉ねぎと豚肉のやわらか煮

【材料】(2人分)

玉ネギ	…	3個
豚バラ薄切り肉	…	150g
酒	…	大さじ2
ショウガ	…	小さじ $\frac{1}{2}$ かけ
赤トウガラシ	…	1本

<㊦>

みりん	…	大さじ2
醤油	…	大さじ $\frac{1}{2}$
塩	…	小さじ1
サラダ油	…	大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

- ① 玉ネギは上下を切り落として、芯つきのまま縦4等分に切る。
- ② ショウガは皮をむいて薄切りにする。豚肉は7～8cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して豚肉をほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら酒をふり、水2カップを加える。煮立ったら、火を弱めてアクをとる。
- ④ ショウガ、赤トウガラシ、㊦、玉ネギを加えて再び煮立ったら、蓋をして弱火で15分～20分煮る。

★★ 玉ねぎは煮崩れを防ぐために、芯を付けたまま4つ割りにする♪ ★★



Nostalgic Modern

LeTAO

★ Northern Sweets Manner ★