


## 豚肉の洋風角煮

料 理 名	豚肉の洋風角煮	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○豚バラブロック	1 kg	① 豚バラブロックを1時間程度ゆでる。 ② 新しい水にかえて、ねぎ・しょうがとともに30分程度ゆでる。 ③ ゆで終わったら水で洗い、5センチ幅に切る。 ④ トマト・玉ねぎをくし切りにして、バットに先ほど切ったバラブロックを入れ、トマト・玉ねぎも入れる。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせて、バラブロックの上にかけて、15～30分程度マリネする。 ⑥ 鍋に⑤の材料を汁ごと入れ、そこに水3カップを加えて中火で1時間程度煮る。 ⑦ 1時間経ったところで火を強火にして、汁を煮つめる。煮汁が1/3程度になりトロツとしてきたら、バルサミコ酢を入れ、完成。
○トマト	中4個	
玉ねぎ	中2個	
砂糖	大さじ3	
オイスターソース	大さじ2	
酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
バルサミコ酢	大さじ1	
水	3カップ	
バルサミコ酢	小さじ1	
ねぎ (青い部分)	2本分	
しょうが	半かけ	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー kcal タンパク質 g)

