

## 肉料理

### 豚肉のバルサミコ酢煮

#### <主な材料・4人分>

豚肩ロースブロック	400g
塩、黒こしょう	少々
にんにく	1 かけら
オリーブオイル	大さじ 1

カットトマト缶	100g
水	150ml
赤ワイン	100ml
バルサミコ酢	50ml
コンソメ	1 個
醤油	大さじ 1

バター	適量
クレソン	適量



A

#### <作り方>

- ① 豚肩ロースに塩と黒こしょうを振り、10分程度置く。
- ② 鍋にバター小さじ1とオリーブオイルを入れて、火にかけ、つぶしたにんにくを入れる。香りが出てきたらにんにくを取り出す。②の肉を入れて、肉の表面全体に焼き色をつける。
- ③ カットトマト缶を入れて1分程度炒めたらAの材料をすべて入れる。
- ④ 落し蓋をして強火にかけ沸騰したらあくを取り、弱火で1時間煮込む。
- ⑤ 仕上げ用のバター小さじ1を⑥に入れて、混ぜながら強火で7から8分煮詰めてとろみがついたら、肉を取り出し、8等分に切り分ける。
- ⑥ 皿に盛り付け、クレソンを飾る。

エネルギー 329 kcal 蛋白質 18 g 塩分 1.7 g