

#### ④豚肉のトマトマリネ

材料（4人分）

豚肉肩ロースブロック	500 g
白ワイン	1/4 カップ
生姜	1 かけ
バジル	4 枚
トマト	1 個
《マリネ液》	
トマト	2 個
にんにく	1/4 かけ
塩	小さじ 1/2
バルサミコ酢	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 2



作り方

- ① 豚肩ロースブロックは塩多めに（分量外）すり込み、ラップにくるみ、冷蔵庫で半日～1日おく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の肉、白ワイン、生姜を入れ沸騰したら灰汁を取り、肉がひたひたにつかるようにしながら弱火で40分ゆで、火を止め粗熱を取る。
- ③ マリネ用のトマトは湯むきし、ミキサーにかける。にんにくのすりおろし、バルサミコ酢、オリーブオイル、塩を加え攪拌しマリネ液を作る。
- ④ ②の肉は薄くスライスし、バットに並べ③のマリネ液をかけ、冷蔵庫で1時間程度マリネする。
- ⑤ 器に④を盛り、1cm角に切ったトマト、バジルを盛り付ける

一人分栄養価      エネルギー      404kcal      蛋白質 22 g      塩分 1.2 g