

2023 年 12 月号

【料理名】豚肉とりんごの白ワイン煮



【主材料】（2 人分）

豚肩ロース肉（かたまり）……250g

りんご…… 1 個

玉ねぎ…… 1 個

A 白ワイン、水……各 $\frac{1}{2}$ カップ

A 顆粒スープの素……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

【作り方】

1. 豚肉は 1.5 cm 厚さに切り、塩小さじ $\frac{1}{2}$ と粗びき黒こしょう少々を全体にふってめん棒などでたたく。
2. りんごは皮ごと 1.5 cm 厚さの輪切りにする。玉ねぎは皮をむき、1.5 cm 厚さの輪切りにする。
3. フライパンに油小さじ 2 を中火で熱し、1 の両面を焼く。A を加えてふたをし、弱火で 20 分煮る。
4. 2 を加えてふたをし、さらに弱火で 20 分煮る。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。