



豚肉のワイン風味焼き



赤ワインで肉を調理すると、ワインの中のタンニンなどによって肉の旨味が引き出され、料理の味わいを深いものにしてくれます。

【材料】 4人分

豚こま肉	200g
たまねぎ	100g
★おろし生姜	2g(小さじ1/2)
★醤油	16g(小さじ2・2/3)
★赤ワイン	8g(小さじ1・1/2)
砂糖	1.6g(小さじ1/2)
パセリ(乾燥)	0.04g(ひとつまみ)
サラダ油	3g(小さじ1)

【作り方】

- ①★の調味料で豚肉を漬け込み、下味をつけます。(30分以上が目安です)
- ②たまねぎは6mm幅くらいにスライスします。
- ③油で①の豚肉を炒め、火が通ったらたまねぎを加えます。
- ④ふたをして蒸し焼きし、たまねぎに火が通ったら砂糖をいれます。
- ⑤全体の味をみて、仕上げにパセリを振り入れたら完成です。

たまねぎの水分で蒸し焼きにしますが、全体量が少なくうまく水気が出ないときは、赤ワインを少量足して水分を補うと良いです。(水だと味が薄まってしまうので、蒸発しやすい酒類がおすすめです！)



【給食の献立例】

- ・ミルクパン
- ・牛乳
- ・豚肉のワイン風味焼き
- ・キャベツときゅうりのサラダ
- ・ポテトスープ