



10th ANNIVERSARY since 2015

豚スペアリーブのレモントマト煮



材料(3人分)

- 豚スペアリーブ…500g
- A〔● 塩…4g ● 小麦粉…4g〕
- B〔● 国産レモン 厚切り(1cm厚)…2枚(40g)〕
- 〔● にんにく…2片〕
- C〔● 新玉ねぎ(又は玉ねぎ)…1個(160g)大きめのくし形〕
- 〔● 塩…1.2g〕
- D〔● トマトダイスカット…240g ● 砂糖…12g〕

※スペアリーブの廃棄率は35%として計算しています。

| | | | | |
|-----|-----------------|--------------|-----------------|----------------|
| 栄養量 | ・ エネルギー…461kcal | ・ 脂 質…38.8g | ・ 鉄 分…1.2mg | ・ 食 物 繊 維…2.7g |
| | ・ たんぱく質…17.3g | ・ 炭水化物…15.7g | ・ ビタミンB1…0.64mg | ・ 食塩相当量…1.8g |

① 豚スペアリーブに④をまぶし、焼き油大さじ2(分量外)ひいたフライパンで両面をこんがり焼きます。(あとから煮るので中は生でよい。ふたをして焼くとよい)



② 脂が溶けて出てくるのでフライパンにたまった油を捨て④を加えずこし炒めます。④を加え玉ねぎを下にしてその上に肉をのせるようにします。



③ ふたをして弱めの中火で加熱し、玉ねぎのかさが減ってきたら④のをせ、ふたをしてすこし火を弱めそのまま30~40分、肉がやわらかくなるまで蒸し煮します。焦げ付かないよう、火加減に注意してください。



④ 肉に竹串を刺して、すっと通るようなら出来上がりです。(豚コース肉の場合は肉に火が通ればOKです。煮汁が水っぽければ煮汁だけ煮詰めてください。) ベイリーフ(ローリエ)、オリーブの実などあったらトマトと一緒に加えると更に味が良くなります。