

## ☆豚かたまり肉の紅茶煮(2人分)

豚ももかたまり肉	160g	煮汁	しょうゆ	小さじ2・1/2	
油	小さじ1/2		みりん	小さじ2・1/2	
A	ティーバック		3袋	酢	小さじ2強
	水		750~900cc	はちみつ	小さじ1強
				紅茶液	70cc

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めてティーバックを入れ、フタをして2~3分蒸らした後、煮汁用の紅茶液70ccを取り分けておく。
- ② フライパンに油を熱し、タコ糸を巻いたかたまり肉を入れて表面に焦げ目をつけた後、①の鍋に入れて弱火で40~50分アクを取りながらゆでて中まで火を通し、火を止めてそのまま粗熱が取れるまで置いておく。
- ③ 別鍋に煮汁の材料を入れ、一煮立ちさせ、②の肉を入れて弱火で5~10分ほど煮汁をかけながら煮る。
- ④ ③の肉を取り出した後に残った汁を煮詰めてたれを作る。
- ⑤ かたまり肉を薄切りにして皿に盛り付け、④のたれをかける。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	192	17.0	9.2	5	0	1.2

主菜	3つ
----	----