

豚肉の紅茶煮

▼エネルギー 420kcal▼タンパク質 25.9g

▼脂質 26.2g▼カルシウム 51mg▼塩分 2.2g

【材料】4人分

豚肉ロース肉（塊 500g）、紅茶（アップルティーパック 2 袋）

味ぽん（2分の1カップ）、玉ネギ（200g）、パプリカ黄（2分1個）レタス（2分の1個）

カイワレ菜（1パック）、プチトマト（8個）カボチャ（150g）

【作り方】

①カップ5の湯を沸かし紅茶を入れ、少し色づいたら肉を入れる。アクを取りながら串がすっと通るぐらいになるまで約1時間煮る。

②味ぽんを煮立て火を止め、①の煮た肉を30分漬ける。

③タマネギは薄切りにして水にさらしてから水気を切る。パプリカも薄く切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、カイワレ菜は根を切る。カボチャは8ミリ幅に長く切って蒸す。または、から揚げにする。

④大皿にタマネギ、カボチャを敷き、薄切りにした肉を中央に盛り、パプリカ等の野菜を飾る。

