



お肉と野菜の煮込み料理です。
スーパー等で簡単に手に入る食材でご提案します。

スライスされた豚バラ肉をくるくると巻いて一口大の塊にすると
お肉が硬くならず、ジューシーに仕上がります。



豚バラ肉と野菜のオイル煮



～材料～

豚バラ肉スライス 150g ジャがいも 100g 白菜 80g

オリーブ油 80g ニンニク 半片 唐辛子(輪切り) 少々

アンチョビペースト 小さじ2 白ワイン 小さじ2 塩 小さじ1/2

*アンチョビペーストに塩分が含まれていた場合は上記の塩は控えめに。

タイム 1本

作り方

- *ニンニクオイルソースを作ります*
ニンニクはみじん切りにし、容器にAを入れて上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジで3分加熱します。(ニンニクが色づくまで。)
- 豚バラ肉スライスをくるくると写真のように巻きます。
ジャがいもは大きめの乱切りにして水に浸してあく抜きをします。
白菜は3cm角にカットします。
- 容器に巻いた豚バラ肉を最初に並べ、ジャがいも、白菜の順に野菜を入れた後、①のニンニクオイルソース、Bの調味料、タイムを入れて上蓋(穴1)をセットし、500Wの電子レンジで12分加熱して出来上がり。

*500W12分とありますが、

時間が有る時は200W30分でやさしく煮込むと、よりいっそう美味しく仕上がります。

*ジャがいもがホクホクで崩れやすくなっています。器に移す時に注意して下さい。

メーカーインを使うと比較的ですが崩れにくいですが。