

豚肉のパン煮



	材 料	
	1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)
パン・クラッシュ缶果肉	20g	パン缶スライス 2枚
調味液		
白ワイン	2g	8g
みりん	5g	20g
中ザラ糖	0.5g	2g
醤油	8g	32g
豚肩肉	70g	280g
にんにく(チューブ)	0.7g	2.8g
生姜(チューブ)	0.3g	1.2g
サラダ油	1g	4g

1. パン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

豚肩肉は約2cm角に切っておく。

調味液とパン・クラッシュ缶果肉は、鍋に合わせておく。



2. フライパンにサラダ油・にんにく(チューブ)・生姜(チューブ)を入れて熱し、豚肩肉も加えて炒める。



3. 別の鍋に調味液を加熱しておき、2を加える。時々かき混ぜながら1時間ほど煮たら完成。



この料理は、都内の小学校給食メニューとして出されたものです。