

# 豚バラ肉のパン煮込み



1 人分 材 料  
市販のスライス缶の場合 (4 人分)

調味液 A		調味液 B	
パン・クラッシュ缶果肉	60 g	パン缶スライス	6 枚
水	15 g		60 g
砂糖	8 g		32 g
醤油	9 g		大さじ 2
酢	4 g		16 g
醤油	7 g		28 g
酒	7.5 g		大さじ 2
塩	少々		少々
胡椒	少々		少々
にんにく(チューブ)	0.5 g		2 g
生姜(チューブ)	0.3 g		1 g
豚バラブロック	120 g		480 g
サラダ油	2.5 g		10 g

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。)

調味液は、それぞれ合わせておく。



2. 豚バラブロックを縦に半分にカットしてから、4～5 cmに切り分ける。

肉を鍋に入れて、水をかぶるくらい入れて火にかけ、1～2分下茹でして余分な脂を落とす。



3. 2をジップロックに入れ、調味液Bも入れて揉み込み、15分程度漬け込む。



4. 鍋に油を入れ中火で熱し、3を入れて焼く。焼き色が付いたら、ジップロックに残った調味液と調味液Aを加え、様子を見ながら50分程火にかける。

器に盛り付け、上から汁をかける。



この料理は、神奈川県保育園給食メニューとして出されたものです。