

ポークとパインの甘酢煮



材 料

	1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)
パイン甘煮		
パイン・クラッシュ缶果肉		100g (2枚)
砂糖		70g
豚もも肉	90g	360g
塩	0.7g	小さじ1/2
胡椒	0.2g	1g
小麦粉	2.5g	10g
生姜(チューブ)	2.5g	10g
サラダ油	6g	大さじ2
酒	11g	大さじ3
調味液		
水	50ml	1カップ
醤油	13.5g	大さじ3
顆粒中華だし	1.3g	5g
酢	7.5g	大さじ2
青梗菜	1/2本	2本

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

パイン・クラッシュ缶果肉100gに砂糖70gを加え軽く煮て、パイン甘煮を作る。

青梗菜は茹でておく。



2. 豚もも肉は一口大に切り、塩・胡椒をまぶし、小麦粉を薄くはたく。

鍋にサラダ油を入れて熱し、豚もも肉を強火で焼く。両面に焼き色がついたら弱火にして、生姜を加え軽く炒める。



3. 香りが立ってきたら、酒を加えて全体を混ぜ、中火にしてアルコールを飛ばし、調味液とパイン甘煮60gを加えて強火にする。(甘煮の量は、好みで調整してください。)

あくを取り、弱火にして、蓋を少しずらして煮込む。



4. とろみが出たら火を止め、茹でた青梗菜を飾った皿に盛り付ける。

パイン甘煮は、他の料理にも調味料のようにして使うことができます。
ヨーグルト等デザートに乗せても美味しくいただけます。