

豚肉のトマト煮込み(4人分)

材料

豚肩ロースかたまり	400g
塩	小さじ1
胡椒	少々
Aはちみつ	大さじ1
Aオリーブオイル	大さじ1
Aオレガノ(粉末)	大さじ1
薄力粉	適量
にんにく(みじん切り)	3~4片
オリーブオイル	大さじ1
カゴメ基本のトマトソース	1缶
水	1カップ

イラストや写真など



塩・胡椒

作り方

- ①豚肉は数箇所筋切りし、塩・胡椒をすり込み、マリネ液をつけて、20分~30分マリネする。
- ②豚肉についたマリネ液を取り、薄力粉まぶす。
- ③ダッチオーブンにオリーブオイル、ニンニクを入れて、香りが出てきたら豚肉を入れて、両面をしっかりと焼き、トマトソースと水を入れて中弱火で30分以上煮込む。
- ④塩・胡椒で味を調えたら、豚肉を取り出して食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ⑤お皿に豚肉が少し重なるように置き、ソースをかける。
- ⑥材料にはありませんが、パスタを添えて、ソースを絡めて食べても美味しいです。
- ⑦

下準備

Aを合わせてマリネ液を作っておきます。
 ファイアーグリルに下火、豆炭20個用意して下さい。又はガスコンロで調理して下さい。
 今回はカゴメ基本のトマトソースを使用しましたが、トマト缶でも出来ます。その場合は、コンソメ1個を足して煮込んで下さいね。