



豚バラ肉の梅干し煮

梅酒料理（1）

料理研究家 馬場香織さん

材料4人分

豚バラ肉(塊)	500g
梅干し	3個
日本酒	100ml
にんにく	1かけ
梅酒	大さじ2
水	100ml

エネルギー 450 kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分は1人分です。

作り方

1. 梅干しは種を除いて、梅酒を加えてたたきペースト状にする。
2. にんにくは薄切りにする。
3. 豚バラ肉は厚さ2cmに切る。
4. 熱したフライパンに豚バラ肉を入れ、中火で表面を色よく焼く。
5. 別の鍋に薄切りしたにんにくを散らし、その上に焼いた豚バラ肉を重ねないように並べ、(1)と日本酒、水を加え煮立たせる。
6. 煮立ったらフタをして弱火でおよそ30分、水けがなくなるまで煮たらできあがり。味をみて塩けが足りなければしょうゆを足す。