

豚肉のビール煮

<主な材料・4人分>

豚肩ロース（ブロック）	500g
塩・こしょう	少々
タマネギ	1個
ビール	200ml
水	100ml
固形コンソメ	1個
ローリエ	1枚
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ1
ジャガイモ	1個
赤パプリカ	2分の1個
黄パプリカ	2分の1個



<作り方>

- ① パプリカは4等分、タマネギは薄切りに。ジャガイモは一口大に切り水にさらした後、ゆでる。
- ② 豚肉は12等分に切って、塩・こしょうを振る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、パプリカを焼いて取り出す。
- ④ 同じフライパンで豚肉の表面を焼いて一度取り出したら、タマネギを炒め、透明になってきたら豚肉を戻し入れる。
- ⑤ ビールと水、コンソメ、ローリエを加えて、沸騰したらふたをして弱火で煮る。
- ⑥ 30分ほど煮た後、あくを取り除き、汁気が半分になるまで中火で煮詰めたら、しょうゆを加えて、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 器にジャガイモ、パプリカ、⑥を盛り付けたら完成。

【エネルギー429kcal、タンパク質 23.2g、塩分 1.2g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）