

# つくってみませんか？

クリスマスやお正月のおもてなし料理の一品に！

## 豚肉の紅茶煮

《作り方》

- ① 豚肉は、たこ糸でしばる。
- ② 鍋に①がかぶるくらいの湯をわかして、紅茶を入れ濃い目に煮出して、1時間茹で、うすく切り分ける。
- ③ きゅうり、みょうがは千切り、ラディッシュは輪切り、青しそは洗っておく。
- ④ たれを作る。  
しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにして、Aの調味料を合わせる。
- ⑤ ③の野菜と豚肉を盛り合わせ、④のたれをかけて食べる。  
(健康福祉部会 食生活改善推進会)



### 《材料》

豚ももかたまり肉	200g
たこ糸	
紅茶ティーパック	1袋
きゅうり	80g
みょうが	1ヶ
ラディッシュ	10g
青しそ	4枚
たれ	
A	
しょうゆ	小さじ4
酢	小さじ4
酒	小さじ4
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうが	10g
にんにく	少々
長ねぎ	30g

