

13 豚肉のピカラ漬け

取り合せ例 焼き飯
春雨スープ



材 料 (4人分)	
肩ロースかたまり酒	450グラム 50ml
ポン酢醤油 豆板醤 ごま油 オイスターソース にんにく 土生姜	120ml 小さじ 1 大さじ 2 小さじ 1 各 1かけ
白ねぎ きゅうり	各 1本

作 り 方

豚肉は、フォークであちこち穴をあけ、容器に入れ酒をふり **ふたをしてレンジ500Wで約15分加熱する。**加熱後、竹串でさしてみで濁った肉汁が出てきたら追加加熱をする。(1分ずつ追加して様子を見る)

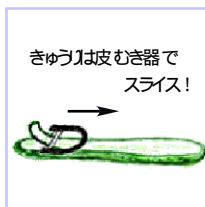


汁を切った**アツアツの肉**をビニール袋に入れ、その上から**ポン酢・豆板醤・ごま油・みじん切りのにんにく・すりおろした土生姜**を加え、よく混ぜて30分～1時間漬け込む。(アツ熱が取れたら冷蔵庫で冷やす)



🌀 熱いうちに調味料に漬け込むのが コソ!

白ねぎはみじん切り、きゅうりはスライスする。漬けた肉を薄切りにして、みじん切りにした白ねぎを振りかけて、肉を漬けていた汁をかけた薄切りきゅうりや好みの野菜を添える。



CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング

14 ハンバーグの赤ワイン煮

取り合せ例 野菜ステーキ
コンスープ



材 料 (4人分)			
玉ねぎ	中 1個	赤ワイン	1カップ強
サラダ油	大さじ1	トマトソース	1/2カップ
合挽きミンチ	400g	パイオン	1/2コ
パン粉 (パン)	大さじ6	塩	少々
牛乳	1/2カップ	こしょう	少々
卵	1個	しめじ	1パック
塩	小さじ1/2		
こしょう	適量	ナチュラルチーズ	30g
オールスパイス	少々		

🌀 トマトソースは香辛料が入ったイタリア産の物が良いでしょう

作 り 方

玉ねぎをみじん切りにし容器に入れ、分量のサラダ油をかけてかき混ぜる。 **ふたをしてレンジ500Wで3分加熱し**しばらく**さましておく**



🌀 これをしておくで冷凍した時に臭いが残りません

大き目の容器にさました玉ねぎ・肉・パン粉・牛乳・卵・各調味料を加え手でよくこねる。



🌀 肉の水分によって**タネ**の堅さが変わるので、牛乳で調節してみてください。

大き目の皿に よくこねた**タネ**を4等分し等間隔に並び **ふたをしてレンジ500Wで4分加熱し**半生の状態にする。出てきた煮汁は **アクと脂**なので捨てる。



容器に分量のワイン・トマトソース 砕いたパイオン 塩・こしょう・しめじを入れかき混ぜ **ふたをしない**で500Wで6～7分加熱して煮詰める。(途中2・3度かき混ぜる)



アクと脂を捨てた肉の上から 煮詰めたソースをかけた**ふたをして**レンジ500Wで3～4分加熱する。途中2・3度ソースを肉にかけながら加熱する。箸で真中を突き刺して、**濁った煮汁**が出たら追加加熱をする。



CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング