



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年
12月
14日 放送分

クリスマスにおすすめ。ちょっとオシャレでボリュームのあるメイン料理です。クリスマス＝鶏肉のイメージですが、豚肉を使って何か…という事で考えてみました。りんごに含まれる「リンゴ酸」は、肉の繊維を柔らかくしてくれる効果があります。甘酸っぱい果汁でソースはさわやかな仕上がり。クリスマスにピッタリです。

第11回

★桃豚と鹿角りんごの赤ワイン煮込み



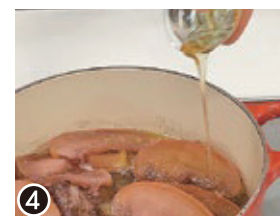
レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《4人分》

桃豚スペアリブ	4本
鹿角りんご	1コ
たまねぎ	1/2コ
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
赤ワイン	300cc
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1
クレソン	適量

作り方

- ①りんごは薄いくし形切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②スペアリブに塩こしょうをふる。鍋にオリーブオイルをひいて火にかけ、スペアリブの両面に焼き目がつくように焼く。
- ③たまねぎを加えてサッと炒め、りんご、赤ワインを加える。沸騰したら弱火にし、蓋をして30分煮込む。
- ④しょうゆ、はちみつを加え、更に20分煮込む。
- ⑤蓋を取って中火にし、5分煮詰める。
- ⑥器に盛り、クレソンを添える。



ポイント

* 桃豚をじっくり柔らかく煮込み、最後にソースを煮詰める。

パークランドグループ