

《レシピ名》

ラタトゥイユポーク

《アピールポイント》

好みの秋野菜何でも合います。
材料を入れ火にかけるだけの簡単調理です。
野菜だけの水分で煮込むので肉と秋野菜の旨味がギュッと凝縮して新米にぴったりです。



《材料：4人分》

豚肩ロース	300g
栗	6個
さつまいも	1本
かぼちゃ	300g
しめじ	50g
マッシュルーム	50g
玉ねぎ	1個
トマト	1個
なす	2本
ブロッコリー	半房
ニンニク	一片
鷹の爪	1本
塩	小さじ1/2
バルサミコ酢又はすし酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
醤油	少々
はちみつ	少々
粗挽き胡椒	少々

《作り方》

- ① 栗は鬼皮渋皮を剥き半分に、他の野菜は大きめの一口大に切る。
- ② 豚肉も一口大に切って塩胡椒(分量外)をもみこむ。
- ③ 厚手の鍋に肉、野菜を入れ鷹の爪、塩、バルサミコ酢、オリーブ油を回しかける。
- ④ 蓋をして中火で20~30分煮込む。
- ⑤ 醤油、はちみつ、胡椒で味を調える。