



季節で検索

## ハッピーレシピ辞典

夏  
なつ

「生活良好誌 2003年6月号より」

## 豚バラのらっきょう煮・・・らっきょうを使っておかずプラスワン



- 1 豚肉は厚さ1cmに切って塩、こしょうをかるくふり、小麦粉をまぶします。
- 2 玉ねぎは1cm幅のいちよう切りにし、きゅうりは1cm幅の輪切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して1の豚肉を入れ、焼き付けるようにして炒め、白ワインをふります。
- 4 3に2の野菜とらっきょう、※を加え、フタをして中火で約10分煮ます。

## 材料(4人分)

豚肉(バラ・ブロック)	300g
らっきょうの甘酢漬け	40g
玉ねぎ	1/2コ
きゅうり	1本
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう、小麦粉	各適量
白ワイン	大さじ2

▼※▼

トマトケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々