

豚肉のトマトマリネ

伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ

<主な材料(4人分)>

豚肉肩ロースブロック…………… 500g
 白ワイン…………… 1/4カップ
 生姜…………… 1かけ
 バジル…………… 4枚
 トマト…………… 1個

《マリネ液》

トマト…………… 2個
 にんにく…………… 1/4かけ
 塩…………… 小さじ1/2
 バルサミコ酢…………… 大さじ2
 オリーブオイル…………… 大さじ2



<作り方>

- 1 豚肩ロースブロックは塩多めに（分量外）すり込み、ラップにくるみ、冷蔵庫で半日～1日おく。
- 2 鍋に湯を沸かし、1の肉、白ワイン、生姜を入れ沸騰したら灰汁を取り、肉がひたひたにつかるようにしながら弱火で40分ゆで、火を止め粗熱を取る。
- 3 マリネ用のトマトは湯むきし、ミキサーにかける。にんにくのすりおろし、バルサミコ酢、オリーブオイル、塩を加え攪拌しマリネ液を作る。
- 4 2の肉は薄くスライスし、バットに並べ3のマリネ液をかけ、冷蔵庫で1時間程度マリネする。
- 5 器に4を盛り、1cm角に切ったトマト、バジルを盛り付ける。

▶【エネルギー 404kcal、タンパク質 22g、塩分 1.2g (1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)