大豆と豚バラ肉の酢煮



調理時間	約60分
カロリー	626kcal(1人分)

材料	(4人分)
豚バラ肉(塊)	500g
塩	小さじ1
コショウ	少々
玉ネギ	1個
ニンジン	1本
ブロッコリー	1株
水煮大豆	100g
(A)	
昆布	5g
水	300ml
酢	300ml
砂糖	大さじ2

作り方

1. 豚バラ肉は2cmの厚さに切って塩、コショウをふり、フライパンを熱して肉のすべての面に焼き色をつける。
2. 玉ネギはくし形に切り、ニンジンは輪切りにする。
3. ダッチオーブンに、(1)、(2)、大豆、Aを入れて蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマー25分に設定し点火する。消火後ブロッコリーを加え、グリルの中で25分余熱する。

酢の効果で塊の豚バラ肉も驚くほど柔らかく仕上がります。