手羽元と豚バラ肉で作るさっぱり煮込み



調理時間	約50分
カロリー	409kcal(1人分)

材料	(3人分)
鶏手羽元	6本
豚バラ肉	300g
小玉ネギ	6個
サラダ油	大さじ1
レタスなど	適宜
(A)	
酢	50cc
醤油	大さじ2
粗挽き黒こしょう	小さじ1/2
ローリエ	1枚
ニンニク	大2片

作り方

1. 手羽元は水気を拭き取り、豚バラ肉は6～8つに切る。ニンニクは2つ割にして芯を取る。
2. (1)をビニール袋に入れAを加えよくからめ、空気を追い出すようにして口を縛り、15分以上下味をつける。
3. ダッチオーブンに(2)を汁ごと入れ、小玉ネギを加え、オーブンシートで落し蓋をし蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを25分に設定して、点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。

豚バラ肉は、脂を除くため下茹でしてもよいでしょう。煮汁は、脂を除きサトイモや大根を煮てもよいでしょう。