豚バラ肉のレモン煮



調理時間	40分
カロリー	617kcal

材料	(4人分)
豚バラ肉（塊）	500g
塩、コショウ	各少々
小麦粉	適宜
玉ネギ	500g
レモン	1個
バター	20g
(A)	
ナツメグ	少々
白ワイン	大さじ1
ケチャップ	1/2カップ
コンソメの素	1個
ウスターソース	大さじ1
いんげん	40g

作り方

1. 豚バラ肉は薄く切り、塩・コショウをし、小麦粉をまぶす。
2. 玉ネギは薄切りにし、レモンは白い部分まで皮を剥き、半月の薄切りにする。
3. ココットダッチオーブンに(1) (2)と(A)を入れて良く混ぜ、バターをちぎり入れ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後、そのままグリルで10分余熱する。
5. 器に盛り、好みでさっと茹でたいんげんを散らす。