

## 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	大きじ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	大きじ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。