



阿波太ねぎのワインすき焼き

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● 豚ロース薄切り肉	…150g	…600g
— 割り下 —		
赤ワイン	…40cc	…160cc
黒砂糖	…大2	…大8
濃口醤油	…大2	…大8
水	…大2	…大8
サラダ油	…少々	…少々

作り方

- ① 阿波太ねぎは白い部分の両面に細かな切り込みを入れ、緑の葉も合わせて斜めの3cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し①と豚肉を炒め、割り下を加える。

白い部分両面に細かな切り込みを入れると味がよく染み込みます。

