

● 豚肉の伊勢茶煮 ●

材料（ 4人分 ）

豚肉
せん茶葉
濃口しょうゆ
たれ { 酢
みりん
さとう
白ごま



200 g
小さじ1
大さじ1と1/2
大さじ1
大さじ1
小さじ1
小さじ2

作り方

1. 豚肉は4 cm程の長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、緑茶を煮出す。または、急須で濃いめにお茶を入れる。
3. 豚肉を緑茶液でゆでる。
4. 別の鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。
5. ゆでた豚肉をたれにからませる。
6. ごまをふって、出来上がり。

● 栄養教諭のコメント

豚肉を緑茶液でゆでると、余分なあぶらがとれ、くさみもなくなります。

人気メニューで、ごはんにもパンにもあいます。

地場産物である伊勢茶を使っていますが、紅茶を使ってもおいしくできます。その時は紅茶のパックを使うと手軽に作れます。

ゆでた豚肉をたれにからませる時、火をつけて水分をとばすと味をしみこませることができます。こげないように気をつけてくださいね。