

デミ缶不要★豚スネ肉のデミグラス煮



4人分

豚スネ肉 700g
たまねぎ 1個
大豆水煮 100g
ブロッコリー 100g
ドライトマト 50g

【デミグラスソース】
トマトケチャップ 大さじ3
ウスターソース 小さじ2
オイスターソース 小さじ2
にんにく 1片
バター 10g
コンソメ 1個
赤ワイン 50cc
水 1cup
はちみつ 大さじ1/2

- 1) ドライトマトは水1cupにつけて戻しておく。
たまねぎはスライス。
ブロッコリーは下茹で。
- 2) 豚スネ肉はかたまりのまま表面の色が変わる程度に茹でる（茹で汁は捨てる）
ざっと洗って大人のゲンコツ大にカット。
- 3) 圧力鍋にバターを入れにんにく、玉ねぎを炒め、肉を入れて焼き色を付ける。
ドライトマト、戻し汁とワインを入れ30分加圧。
- 4) 調味料すべてと大豆、ブロッコリーを入れて軽く煮込んで出来上がり。