

ティーポークのトマトマリネ



煮込み時間：10分
余熱時間：30分



🕒 材料(4人分)

- 豚ロースかたまり …………… 400g
紅茶ティーバッグ …………… 1袋
トマト …………… 300g
紫タマネギ …………… 1/2個
- A [しょうゆ …………… 大さじ2
酢 …………… 大さじ1
- レタス …………… 少々

🍴 作り方

- ① 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉と紅茶のティーバッグを入れて10分煮る。火を止めてふたをし、そのまま30分置く。


10分煮たら余熱で中まで火を通しましょう。

梅田みどり先生の
ワンポイント
アドバイス 

- ② トマトはヘタを切り取って1cm角に切る。
紫タマネギは粗くみじん切りにする。
厚手のビニール袋に入れて(A)を加える。
(先に混ぜておきます。)

- ③ ①を②に入れて空気を抜くように口を閉じ、1時間以上置く。

調味料がまわりやすいように空気をしっかり抜いてください。

梅田みどり先生の
ワンポイント
アドバイス 

🛒 おすすめの商品



リプトンイエローラベル

レインフォレスト・アライアンス認証茶園で栽培された茶葉を100%使用。