

中華料理

豚の角煮

八角の風味で減塩☆



豚肉はエネルギーも多く、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富で一石二鳥!!



栄養価 (1人分)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	10.4g
塩分	1.2g
カリウム	486mg
リン	113mg

材料

【2人分】

豚バラ角切り30g……………4個(120g)
大根……………80g
人参……………40g
生姜……………少々(4g)
チンゲン菜……………60g

酒……………大さじ1(15ml)
さとう……………小さじ2(6g)
★ みりん……………小さじ1と1/2(7.5ml)
減塩しょうゆ……………小さじ4(20ml)
八角(スターアニス)……………1個
水(だし汁)……………1カップ(200ml)
辛子チューブ……………少々

作り方

- (1) 大根・人参は厚イチョウ、チンゲン菜は根元を切り、ゆでこぼす。
- (2) 沸騰したお湯にスライスした生姜、豚バラを入れ、脂抜きをします。
- (3) 鍋にゆでた大根、人参、(2)、★の調味料を鍋に入れ味がしみこむまで煮込む。
- (4) 最後にゆでたチンゲン菜を(3)の煮汁にさっとくぐらせる。
- (5) 器に盛り付け、お好みで辛子チューブを添えれば完成です。