

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。