

## 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。