



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



家庭にある基本的な調味料で焼豚を作ろう!

豚バラ焼豚



一人あたりのエネルギー 436kcal	食塩相当量 3.4g	調理時間 約60分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 バラブロック	200g
しょうが	6g
にんにく	1片
白ねぎ(青い部分)	1本分
酒	30ml
砂糖	大さじ2
しょうゆ	40ml
水	150ml
白髪ねぎ	適量
ねりからし	お好みで

■作り方

- ① にんにくは縦半分になり、芯を取り除く
- ② しょうがは薄切りにする
- ③ 豚肉をフォークで数箇所刺し、フライパンに入れ、全体にこんがり焼き色がつくまで転がしながら中火で5~6分程度焼く
- ④ ③の余分な油を拭き取り、しょうが、にんにく、白ねぎ(青い部分)、Aを加えて混ぜ、煮立たせたら蓋をして弱火で30分程度煮たら火を止めて豚肉の上下を裏返し、粗熱がとれるまで20分程度置く
- ⑤ 豚肉を取り出し、食べやすい大きさに切る
- ⑥ ④の煮汁からしょうが、にんにく、白ねぎを取り除き、水分を飛ばしながらとろみがつくまで中火で煮詰める
- ⑦ ⑥を器に盛り⑦をかけ、白髪ねぎを散らし、お好みでねりからしをつけていただく



白ねぎの青い部分を一緒に煮込むと、臭み消しになります。

cooking memo