

(主菜) 豚バラ肉の柔らか煮 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	539kcal	たんぱく質	23.3g
食塩相当量	1.8g		

STORY

体の水分不足も便秘の原因になります。豚肉は潤いをもたらしますので体を潤しましょう。付け合わせには、繊維質が多く便通に効果があるさつまいもとれんこんを。とろとろのお肉を楽しんで。

材料(2人分)

- 豚バラ肉 (ブロック) 300g 【1158 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 386 kcal)】
- さつまいも 1/2本 【202 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 132 kcal)】
- れんこん 1/4株 【44.9 kcal (食材のカロリー(100gあたり) 66 kcal)】
- 塩少々 油適量
- 【A】 酢 (大さじ4) 薄口しょうゆ (大さじ2) みりん (大さじ2) 砂糖 (10g) 八角 (1個)
- 【B】 片栗粉 (大さじ1) 水 (大さじ1)
- ごま油適量



作り方

1. 豚バラ肉は塩をまぶして20分置き (①)、水洗いして (②) キッチンペーパーで水気をふく。フライパンに油を熱し肉全体に焼き色をつけたら、たっぷりのお湯を張った鍋で柔らかくなるまで1時間ほど煮て (③)、そのまま冷ます。

①



②



③



2. さつまいもはホイルで包みオーブンで20分ほど焼き、冷めたら乱切りにする。れんこんは半月切りにし、ゆでて薄い酢水につけておく。
3. 鍋に1.でできた煮汁180ml (④)と【A】を入れて (⑤) 火にかけ煮立ったら、【B】の水溶き片栗粉をかき混ぜながら加えて (⑥)、とろみをつける

④



⑤



⑥



4. 3.で仕上げた豚バラを一口大に切り、2.とごま油を入れて混ぜ、味を調え器に盛りつける。



Point

豚バラ肉は塩をしてから調理すると、余計な水分が抜けて旨味が増します。さつまいもは軽く水をふり、電子レンジで加熱してもOK。焼芋ぐらいのかたさを目安に。夏～秋冬におすすめ。