

おうちで作ろう！

大蔵大根と
豚バラの煮込み

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
豚バラ肉（塊肉）	80g	《下処理》 ①茹で卵を作る ※水から入れて、沸騰してから10分位ゆでる。 ②豚バラ肉を米のとぎ汁と生姜・長ねぎの青い部分と一緒に煮立て、アクを取る。（煮立ってから10分位） ③大根は3cm位の厚半月にし、米のとぎ汁で下ゆでしておく。 ④玉葱はくし切りにしておく。 《煮込み》 ①きれいな鍋に、煮汁の調味料を全て入れ3cm位の角切りにした豚肉と玉葱、大根を入れて、煮立たせる。 ②殻をむいた茹で卵を入れて、弱火にし、落し蓋をし、20-30分位煮込む。 *汁にとろみが付いたらOKのサインです
生姜の薄切り	4-5枚	
長ねぎの青い部分	臭みけし	
大蔵大根	400g（10cm位）	
玉葱	半分（200g）	
卵	2個	
酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ1	
水	2~3カップ	

ポイント！

大根や豚肉の下茹でに、米のとぎ汁を使用すると、臭みが消え、更に柔らかくなります。江戸東京野菜の大蔵大根を食べ、身体の芯から温まりましょう。

1人分栄養価

エネルギー	365	kcal	脂質	11.4	g
たんぱく質	12.1	g	食塩相当量	1.4	g