



豚バラ肉と白菜のとろとろ煮



材料(4人分)

- A
 - 豚バラ肉ブロック…400~500gくらい
 - しょうが…2切(12g)
 - にんにく…1片(6g)
 - 水…500cc
 - 鶏ガラスープ(又はコンソメスープ)…大さじ1(6g)
- B
 - 白菜…500g
 - 鶏ガラスープ(又はコンソメスープ)…大さじ1(6g)

※500gの豚バラ肉ブロックを使用した場合の栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…494kcal ・脂 質…45.0g ・鉄 分…1.2mg ・食 物 繊 維…2.2g
 ・たんぱく質…19.7g ・炭水化物…7.1g ・ビタミン B1…0.69mg ・食塩相当量…0.9g

★圧力鍋は鍋の説明書をよく読んで安全に留意しながら使用してください。

①Aの材料を圧力鍋に入れ、ふたをして中火にかけます。蒸気がたまって圧力が上がり、圧力調節の金属球が上にあがったら弱火にして40分加熱し、火を消して内部の圧力が下がるまで10分程度おいておきます。

②10分待って圧力が下がらなかつたら、鍋に流水をかけて温度を下げ圧力を下げてから、ふたを開けます。

③Bの材料を②の鍋に追加して入れ、ふたをして、再び中火にかけます。圧力が上がったら弱火にして15分加熱、10分程度待って圧力を下げてからふたを開けます。



④鍋から肉と白菜を取り出します。鍋に残ったスープには豚の脂がたくさん浮いているのでレードルですくって取り除きます。(スープごと冷まして上に固まった脂を取り除くのもよいやり方です) ※脂を取って置いて炒め物やチャーハンに使うのもおすすめです。

⑤器に盛って出来上がりです。好みでおろししょうが、しょうゆ、からしなど付けてください。バラ肉の味を濃くしたい場合はやわらかくなったバラ肉とスープに砂糖、しょうゆなど加えて煮て、味をふくませてください。

