

2023年12月号

【料理名】豚バラ大根のねぎ塩鍋



【献立】

里いもの煮ころがし  
水菜のツナサラダ

【調理時間】15分

【カロリー】417 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】(2~3人分)

大根……大 $\frac{1}{2}$ 本(600g)

豚バラ肉(薄切り)……250g

ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 本

にんにく……2片

A 水……4カップ

A 酒…… $\frac{1}{4}$ カップ

A 鶏ガラスープの素……大さじ1

A 塩……小さじ $1\frac{1}{2}$

一味唐辛子、ごま油……各適量

【作り方】

1. 大根は5cm長さ、1cm角の棒状に切る。ねぎは縦半分にして斜め薄切りにし、冷水にさらしてパリッとしたら水気をよくきる。にんにくは薄切りにする。豚肉は7~8cm長さに切る。
2. 鍋にAを混ぜ合わせ、強火にかける。煮たら大根と豚肉、にんにくを加える。ふたたび煮たらアクを除き、弱めの中火で5分ほど煮る。
3. ねぎをのせて一味唐辛子をふり、ごま油を回しかける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。