

# 豚の角煮定食

【1人分:890kcal (ご飯180g含む)】



## 材料(4人前)

### <豚の角煮定食>

豚バラ肉 …………… 400g  
 大根 …………… 1/5本  
 長ねぎ …………… 1本  
 生姜 …………… 12g  
 砂糖 …………… 大さじ2  
 しょうゆ …………… 大さじ1  
 酒 …………… 大さじ1  
 中華味 …………… 少々  
 八角 …………… 少々  
 水 …………… 1/2カップ

### <付け合せ お好み>

青梗菜 …………… 160g  
 粉辛子 …………… お好み

### <酢物(小鉢)>

きゅうり …………… 中1本  
 春雨 …………… 6g  
 わかめ …………… 12g  
 砂糖 …………… 大さじ1  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 酢 …………… 大さじ2  
 みかん缶詰 …………… お好み

## 作り方

### <豚の角煮>

- ①生姜は薄切りにする。長ねぎはざく切りにする。大根は半月切りにする。
- ②豚バラ肉のブロックを鍋に並べ、蒸す。
- ③豚バラ肉をよく水洗いし、油抜きをする。
- ④③を冷やす。
- ⑤鍋に④の豚バラ肉、①、しょうゆ、酒、砂糖、中華味、八角、水を入れ、1時間ほど蒸す。

### <付け合わせ>

- ①青梗菜はゆでる。
- ②粉辛子はお湯でとぎ、密封して辛みを出す。

お皿に豚の角煮、付け合わせを盛る。

### <酢物 小鉢>

- ①わかめは一口大に切り、熱湯をかけ、流水ですぐに冷ます。
- ②春雨は茹でて食べやすい長さに切る。
- ③みかん缶詰は、汁気を切っておく。
- ④酢・砂糖・塩で合わせ酢を作る。
- ⑤①・②を混ぜ、④を加える。
- ⑥小鉢に⑤を盛り、みかん缶を飾る。

## ~POINT~

- ・油抜きをしっかりとしましょう。
- ・葱や生姜を入れて煮ることにより、お肉の臭みが取れます。