



圧力鍋で作る 豚の角煮



材料(4人分)

- 豚バラ肉ブロック…500~600g
 - A ● ガラスープ…大さじ1(6g)
 - 砂糖…大さじ山盛2(30g)
 - しょうゆ…大さじ2(30g)
 - しょうが うす切…3枚
 - にんにく…2かけ
 - 長ねぎ 青いところ(なくともよい) 堅くて捨ててしまうところ…2本
 - 水…500cc
 - ゆずの皮…少々(盛り付け用)
- 〈付け合わせ〉
- 里芋…1袋 ● 塩…小さじ1/2 ● 砂糖…小さじ1
 - ツルヤプレミアム
 - かつおと昆布と椎茸の合せだしパック…2パック

※ゆずの皮、付け合わせの栄養量は含まれていません。

栄養量

- ・ エネルギー…545kcal
- ・ 脂 質…48.7g
- ・ 鉄 分…0.9mg
- ・ 食物繊維…0.3g
- ・ たんぱく質…20.7g
- ・ 炭水化物…9.8g
- ・ ビタミンB1…0.70mg
- ・ 食塩相当量…1.8g

① 豚バラ肉を半分にとって圧力鍋に入れAの調味料を全て入れ火にかけ、沸いたら中火にしてふたをします。圧力が上がったら弱火にして60分加熱します。(写真は電磁調理器400Wで60分加熱しました。)

② 加熱後そのまま放置して圧力が下がるのを待ちます。肉を取り出し、浮いた脂をすくいとります。(煮汁をいったん冷ますと脂が固まるのできれいに取り除けます。取った脂はチャーハンなどに使うとよいです。)

③ 脂を取り除いた煮汁を鍋に戻し、半量程まで煮つめます。肉を戻し、煮つまってきた煮汁をかけながら更に煮つめ、トンカツソースくらいの濃度になったら出来上がりです。



〈付け合わせ〉里芋煮

写真では角煮に隠れてよく見えませんが、かつおと昆布と椎茸の合せだしパックで煮た里芋が添えてあります。豚の角煮の甘辛味と相性がよいです。里芋の皮をむいて半分くらいに切り、だしパックと水を入れ、やわらかくなるまで煮ます。塩、砂糖で味を整えて出来上がりです。

