

豚バラ肉の角煮



材料（4人分）

〈カラメルしょうゆ〉
- 砂糖…60g　●水…大さじ2
- 水…大さじ2（カラメルを止める用）
- しょうゆ…30g

〈角煮〉
- 豚バラ肉ブロック…500~600g
- 八角…1個　●しょうがスライス…4枚
- 鶏ガラスープ顆粒…4g　●水…100cc

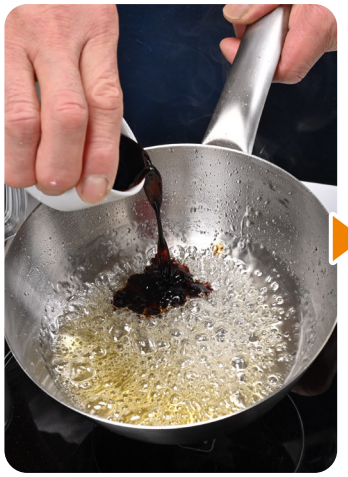
〈付け合わせ〉
- 長ねぎ…適量　●塩、油…少々
- 味卵…好みで

※豚バラ肉は500gで計算しています。付け合わせの栄養量は含まれません。

栄養量
・エネルギー…528kcal　・脂　　質…44.5g　・鉄　　分…0.9mg　・食物繊維…0.1g
・たんぱく質…18.7g　・炭水化物…16.3g　・ビタミンB1…0.64mg　・食塩相当量…1.5g

作り方

❶カラメルしょうゆを作ります。小鍋に砂糖と水大さじ2を入れて加熱し、薄い色のカラメルにします。水大さじ2を加えてカラメルを止め、しょうゆを加えます。





❷ビニール袋に豚バラ肉ブロック、カラメルしょうゆ、八角、しょうがスライスを入れて、半日くらい漬けます。

❸圧力鍋に入れ、鶏ガラスープ顆粒と水100ccを加えて煮ます。圧力が上がってから30分加熱し、そのまま20分ほど置きます。





❹付け合わせを作ります。長ねぎは3cmに切って塩少々・油少々をし、ラップをして電子レンジで2分加熱します。味卵は、ゆで卵の殻をむいて豚バラ肉の煮汁に漬けます。



