

煮豚

～豚肉料理～

(約4人分)



材料

豚バラ肉ブロック	400g～
酒	250cc
砂糖	小さじ4
みりん	60cc
醤油	60cc
生姜	40g (2片)

里芋 260g・・・米のとぎ汁で下ゆでしておく

※なければお米一掴みと一緒に茹でると良い

しいたけ 60g・・・半分に切る

白オクラ 50g・・・長さを半分に切る

作り方

- ① 鍋に酒・砂糖・みりん・醤油・生姜・豚肉を入れ、落とし蓋をして火にかける
- ② 沸騰してきたら弱火（出来るだけ弱い火）にし40分程度肉が柔らかくなるまで静かに煮る
- ③ 肉が柔らかくなったら、里芋・しいたけ・白オクラを加え15分ほど煮て味を含ませる