

花悠豚の角煮丼の具

エネルギー	242kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	17.4g
食塩相当量	0.7g

★材料(4人分)

花悠豚バラ肉	2cm角切り	180g
花悠豚肩ロース肉	2cm角切り	100g
酒		小さじ2
長ねぎ	小口切り	50g
減塩しょうゆ		大さじ1・1/3
上白糖		大さじ2弱
オイスターソース	A	小さじ2
おろししょうが		小さじ1/2
梨	おろす	25g
片くり粉	水で溶く	小さじ1

★作り方

- ① 湯をわかし、豚肉、酒を入れ、約10分下ゆでする。
- ② ざるにあけ、水を切る。
- ③ 鍋にAの材料、②の豚肉を入れる。豚肉がかくれるまで水を加え、30分くらい煮る。
- ④ 汁気がなくなったら、水で溶いた片くり粉を加え、とろみをつける。

花悠豚(かしゅうぶた)は、旭市で生産されている千葉県のブランド豚です。すりおろした梨がかくし味で、ご飯のすすむ味付けです。

