



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(須走地区)

提供月：平成26年1月

煮豚のわさびソース添え



材料(4人分)

豚ブロック	200g
白ネギ(青い部分)	少々
生姜	4切れ
塩	少量
油	適量

【わさびソース】

<A>

しょう油	大さじ3
酢	大さじ1
塩	少々
砂糖	小さじ1

サラダ油	小さじ2
わさび	小さじ1強

作り方

- ①鍋に油を多めに引いて、肉の表面を焼く。
※脂身から焼くのがポイント。
- ②焦げ目が適度になったら鍋から出す。鍋と肉についた余分な油を拭き取る。
- ③肉を鍋に戻し、浸る位の水を加え、ネギ、生姜2切れを加える。とろ火で1時間煮る。
- ④茹で汁を捨て、改めて浸る位の水を加え、残りの生姜、塩を加える。
- ⑤④を1時間位煮たら火を止め、鍋から肉を取り出し、触って少し熱い位(50℃位)に冷ます。
- ⑥適当な厚さに切って皿に並べる。
- ⑦わさびソースをかける。

【わさびソース】

- ①ボールにAの材料を入れよく混ぜ合わせる。
- ②①にサラダ油を分離しない様に静かに注ぎ入れる。
- ③わさびを入れざっくりと合わせる。