

1月21日～1月27日
ピカイチおすすめレシピ



豚ばらと高菜のあんかけ鍋

材料（4人分）

産直豚ばらうすきり	200g
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
ポプさんのもめん	1丁
白菜	600g
にんにく	1かけ
干し椎茸	4枚
きざみ高菜	100g
水	4カップ
鶏がらスープ	2袋(7g)
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

スープ50%喫食
エネルギー 264KCAL
食塩相当量 2.4g

作り方

- ① 豚ばら肉は一口大に切って、酒をふり、片栗粉をまぶしておく。もめん豆腐は8等分に切る。白菜は軸と葉先に分け、ざく切りにする。にんにくはうす切りにする。干し椎茸は戻して、せん切りにする。
- ② 土鍋などに水、鶏がらスープ、酒、しょうゆ、砂糖、塩を加えて、煮立たせる。そこへ、もめん豆腐、白菜の軸、にんにく、干し椎茸を加えて、煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、豚ばら肉を入れて、ほぐすようにして、火を通す。
- ④ 白菜の葉先、きざみ高菜を加えて、火が通ったものから、いただく。

★ ワンポイントアドバイス★

シメには、COOP 鍋用ラーメンがおすすめです。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ

コープの産直豚肉は
JAさつま、JA鹿児島きもつき
JAあいらの生産者を指定しています。