

秋の野菜と豚バラ肉のさっぱり煮

●材料●（4人分）

- ・白ねぎ 1/2 本
- ・大根 300g
- ・にんじん 1 本
- ・小口ねぎ 20g
- ・豚バラ肉 400g
- ・水 800cc
- ・卵 4 個
- ・おろししょうが 適量
- ・和風だしパック 適量
- ・だし昆布 適量
- ・しょうゆ、酢 適量
- ・塩、こしょう 適量



●作り方●

- ①おろししょうがと塩こしょうをまぶした豚バラ肉を一口大に切り、30 分ほど寝かせる。別鍋でゆで卵を作っておく。
- ②白ねぎ、大根、にんじんを一口大に切る。
- ③鍋に水を入れ、だし昆布と和風だしパックを入れる。
- ④③に②を入れ火にかけ、おおむね火が通ったら、①を加え 15 分程度煮込む。
（適宜アクと余分な油をとる）
- ⑤④に塩、しょうゆを加え、味をととのえる。
- ⑥最後に酢を加える。（好みの酸味になるよう適量を加える。）
- ⑦皿に盛りつけて、千切りした小口ねぎをちらして完成。

（白菜、じゃがいも、かぶなど、家にある他の野菜を加えても良い。）

（豚バラ肉のかわりに、鶏モモ肉を使用しても良い。）

●ポイント●

- ・大根とにんじんは皮ごと使用。