



時間のかかる豚の角煮も圧力鍋で簡単調理！
味が染みてとてもおいしいです。

◆ 豚の角煮青菜添え

材料(4人分)

豚バラブロック	500g
卵	4個
大根	20cm
小松菜	1/2束
生姜	50g

①

水	100ml
酒	100ml
濃口醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
上白糖	大さじ3

作り方

- 1 豚肉は4等分に切り分け、フライパンで焼いて脂を落とす。
卵はゆでて皮をむいておく。
- 2 大根は5cmの厚さに切り、皮をむいて4等分にし面取りをする。
- 3 生姜は皮をつけたまま薄切りにする。
- 4 圧力鍋に豚肉、卵、大根、生姜、①を入れふたをして15分加圧する。
- 5 小松菜はゆでて5cmの長さに切っておく。
- 6 圧力が下がったら、お皿に盛り付け小松菜を添え、煮汁を回しかける。

1人分あたり栄養価
エネルギー653kcal 塩分2.3g