

# 煮 豚

材料	4人分 (作りやすい分量)	
豚肩ロース塊肉	400g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	水	2カップ
	しょう油・酒	各大さじ3
	砂糖	大さじ1
	しょうが薄切り	10g
ねぎ	1本	
カイワレ大根	1/2パック	
ブロッコリー	1/2株	
ミニトマト	1パック	



## 作り方

- ① 豚肉はタコ糸で形を整える。フライパンにサラダ油を入れて全面を焼く。
- ② ①を鍋に移しAとねぎの青い部分を加え、沸騰したら弱火で40分ほど煮る。途中で上下を返す。煮上がったならそのまま冷ます。
- ③ ねぎは白髪ねぎ、かいわれ大根は半分に切り、ブロッコリーはゆでる。
- ④ 煮豚を薄く切り、煮汁を煮詰めてかける。③とミニトマトを飾る。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	353	20.5	22.4	11.9	1.5

※塩分の過食率を55%としました

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか