

# かんたん焼豚



## 材料：4人分

|         |        |
|---------|--------|
| 豚かたまり肉  | 500 g  |
| A 塩     | 少々     |
| こしょう    | 少々     |
| 月桂樹の葉   | 2～3枚   |
| 生姜(皮つき) | 1片     |
| にんにく    | 1片     |
| 水       |        |
| 酒       | 1/4カップ |
| ①水      | 1/4カップ |
| ②醤油     | 1/2カップ |
| ③砂糖     | 1/4カップ |
| サラダ油    | 少々     |
| たこ糸     | 少々     |

【1人分】 エネルギー：323kcal  
たんぱく質：27.8 g 脂質：13.8 g  
炭水化物：16.9 g ナトリウム：2283mg



## 作り方

1. 豚肉はたこ糸を巻き整えて「A」を加えよくもむ。
2. 肉がやっと入る大きさの鍋にサラダ油を敷き、にんにく、つぶした生姜を入れ香りを出し、表面がきつね色になるまで肉を焼く。
3. 「2」に月桂樹の葉と水をすれすれまで入れて落し蓋をし、コトコトと煮切る。
4. 鍋の周囲がほどよく焦げてきたら、更に①の水を加え、きれいに焦げを落とし煮切る。
5. さらに酒1/4カップを加え、風味を出す。
6. 「5」に②の醤油と③の砂糖を加えて味付けし、照りが出てきたら出来上がり。

☆鶏肉でもよいです。