



豚の角煮

やわらかく!

炭酸水で

POINT

工程2の段階では
中が生の状態でもOKです。

煮たまごを半熟に仕上げる場合は、
ゆでたまごを用意する際に、沸騰した
湯にたまごを入れて6分間ゆでます。
(工程3ではレシピ通りのタイミングで、
ゆでたまごを煮汁にいれます)

調理時間
70分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 213kcal *食塩相当量: 3.0g
*冷ます時間を除く

材料(4人分)

| | |
|---------------|--------------------|
| 豚バラ肉ブロック…600g | にんにく(つぶす)……1片 |
| CO・OP ただの炭酸水 | 砂糖……………大さじ5 |
| ①……………1ℓ | しょうゆ……………大さじ4 |
| しょうが(薄切り)……1片 | ② 和風だし(顆粒) ……小さじ2 |
| 酒……………大さじ4 | 酒……………50ml |
| ゆでたまご……………2個 | 水……………200ml |
| | ほうれん草 |
| | (ゆでて5cm長さに切る・お好みで) |
| | ……………適宜 |

- 鍋に①を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら中弱火で30分煮て、火を止めて冷めるまでおく。
- 1のゆで汁を300mlとり、豚肉を3cm厚さに切る。
- 鍋を空にして、同じ鍋に2のゆで汁と豚肉、②を入れ、ふたはせず中弱火で沸騰してから20分ほど煮たら、ゆでたまごを入れて煮汁が半分程度になるまで10分ほど煮る。
- 豚肉を器に盛り、半分に切った煮たまご、お好みでほうれん草を盛り合わせて煮汁をかける。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 4~5で詳しく
ご紹介しています



国産レモン(有機栽培)



レモンで爽やか!

紅白なます

調理時間
15分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 25kcal *食塩相当量: 0.8g

材料(4人分)

| | |
|--------------------|---------------|
| 大根……………1/4本(200g) | 酢……………大さじ2 |
| にんじん……………1/2本(65g) | ① レモン汁、砂糖 |
| 塩……………小さじ1/2 | ……………各大さじ1 |
| レモンの輪切り | レモンの皮(飾り用)…適宜 |
| (8等分のいちょう切り)……3枚 | |

POINT

大根は塩もみすると脱水し、
半分程度にしんなりするため、
にんじんよりも3倍程度太めに切ります。

- 大根は細切りに、にんじんはスライサーで薄く切ってせん切りにしたら、塩を全体にまぶして塩もみする。
- 10分ほどおいてしんなりしたら水気が少し残るくらいに絞り、いちょう切りにしたレモンと、混ぜ合わせた①を加えてよく和える。
- 器に盛り、飾り切りしたレモンの皮のをせる。