



# 豚バラブロック肉の



## ていてり煮

材 料：豚バラブロック 300g キンゲン菜1束  
(タレ) 水400ml 生姜 1片 醤油・みりん 大さじ3  
酒・砂糖 大さじ1 ごま油 大さじ1 1/2

- 作り方：①ブロック肉は15分位茹でる。食べやすい大きさに切る。  
②フライパンで焼き目をつけて、余分な脂が出たらキッチンペーパーで拭き取り、タレの材料を全部入れ20~30分煮込む  
③肉を取り出し、タレを煮詰め 取り出した肉とキンゲン菜をいれて、からめたら出来上がり♪

★茹で汁は捨てないで~ 中華スープの素 しお・コショウで味をととのえて、溶き卵を回し入れ長ネギの小口を!! アッという間に2品出来上がり。。  
サラダをつければ バランス食事です!(^^)!

