



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をのせる。