

スペアリブの黒酢煮

■材料

豚スペアリブ	800 g
生姜	1 かけ
れんこん	1/2 節
長葱	1 本
三つ葉	2 本
塩 こしょう	適量
水	100cc
黒酢	100cc
しょうゆ	50cc
みりん	50cc
砂糖	大さじ 3
揚げ油	適量



■作り方

- ①豚スペアリブ全体に塩、こしょうを強めにする。
- ②フライパンに①を入れ、強火で表面をこんがり焼き、浸る程度に水を入れゆでこぼす。
- ③厚手の鍋に②を入れ、水、黒酢、しょうゆ、みりん、砂糖、スライスした生姜を入れ火にかけて、水分がなくなるまで 10 分～15 分弱火で煮込む。
- ④れんこんは薄くスライスし、酢水にさらす。水気をふき取り、170 度の油でこんがり素揚げする。
- ⑤長葱は白髪ねぎにし、水にさらす。三つ葉は 3～4 cm に切り、白髪ねぎと合わせる。
- ⑥器に③のスペアリブを盛り付け、④のれんこん散らし、⑤の長葱とみつばを盛り付ける。

■一人分栄養価

エネルギー 340kcal 蛋白質 21 g 塩分 2 g

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)