

チンゲンサイ



β-カロチン・カリウム・カルシウムが豊富な健康野菜です。シャキシャキした歯応えが特徴です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



チンゲンサイと豚のさっぱり角煮

調理時間

30分以上

1人分

617kcal

チンゲンサイと豚のさっぱり角煮

調理時間

30分以上

1人分

617kcal

【材料/4人前】

- 豚バラ肉ブロック……………500g
ゆで卵……………4個
チンゲンサイ……………1株
A [ミツカン 味ぽん®……………1カップ
水……………1カップ
しょうが……………1かけ
にんにく……………1かけ

【作り方】

- ①卵は熱湯から8分ほどゆでて、ゆで卵にする。しょうがは薄切り、にんにくは軽くつぶす。チンゲンサイは縦8等分に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ②豚肉はかたまりの状態ですべてにまんべんなくフォークを刺してから、1.5cm厚さに切る。
- ③フライパンにAを、豚肉、しょうが、にんにくを入れ、落としふたとふたをしてから中火にかけ、20分煮る。ゆで卵を加え、さらに10分煮る。
- ④ふたを取り、チンゲンサイを加えて全体に煮汁をからませ、彩りよく器に盛る。