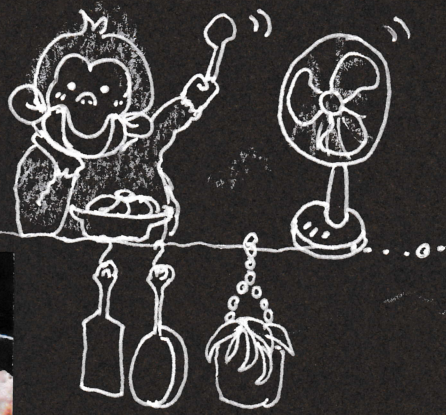


暑に食欲が落ちそうな日の
サラッごはん



ゆで豚のお粥
saka's ouchi cafe

Recipe
ゆで豚
の
お粥

豚肉や卵
しょうが、ねぎ、(にんにくは
体をあたためるビタミンCやE
食物繊維をたっぷり)
クーラーや冷たいものの
E多くなべて
弱った体に
やさしい Recipe です



材料 (3~4人分)

- 豚骨ロースかつり ... 400g
- 塩 ... 約大さじ1
- 水 ... 1L
- 青ねぎ ... 1本
- しょうが ... 5mmスライス 5枚程度
- にんにく ... 2片 (つぶしておく)
- 塩 ... 大さじ1

(お粥)

- 白ごはん ... 300g
- お肉のゆで汁 ... 300ml (要調整)

(トッピング)

- 卵 ... 2個 (ゆでてからをむいておく)
- きゅうり ... 1本 (ピラーでスライスし軽く塩揉)
- 塩 ... 少々
- 白ねぎ ... 1本 (5cm幅に切り)
- みょうが ... 1~2個 (スライス)
- あらね ... 少々



((下準備))

- 肉の余分なスジとトリ除いておく
- 肉の表面にまんべんなく塩をぬりにんでラップでくるんで 24時間寝かす

((作り方))

- ① 圧力釜に①を入れ、肉を入れてフタ閉めどっぴついたら弱火にて30分圧をかける。
(圧力釜なければ1時間程度ゆでる)
- ② 火を止めたなら冷めるまで置いておく
(冷めたらタッパなどにうつしかえておく)
- ③ 白ごはんをザルに入れさっと洗い水気を切る
- ④ 小鍋にお肉のゆで汁と③を入れお米にだし汁が(み込んできたら)火が弱く
- ⑤ フライパンに油をひき軽く塩をし白ねぎを炒める
- ⑥ お肉を薄くスライスする
- ⑦ お皿に④を入れ⑤を並べ、その他トッピングをのせて完成

(お好みでラー油、ゆずこしょうなど加えてもよく合います)